SUUNTO 7 ユーザーガイド

1.	ようこそ	5
2.	はじめに	6
	Suunto 7	6
	Suunto 7 をセットアップし、ペアリングする	7
	言語を変更する	15
	ウォッチを充電する	
	Suunto 7 をナビゲートする	
	画面を復帰させる	23
	インターネットに接続する	
	Suunto 7 を常に最新の状態に保つ	31
	アラームを設定する	
	ウォッチをオンまたはオフにする	34
	ウォッチを再起動する	35
	ウォッチを出荷時の設定にリセットする	35
3.	Wear OS by Google	37
	Google Pay	
	Google Fit	
	Google Play ストア	
	アプリを使用、管理する	
	ウォッチで通知を受け取る	
	タイルを表示、管理する	
4.	ウォッチをカスタマイズする	
	ウォッチフェイスをカスタマイズする	54
	ボタン ショートカットをカスタマイズする	60
	ウォッチのストラップを交換する	61
5.	Sports by Suunto	63
	ウォッチに搭載の Suunto Wear App	63
	スマートフォンで Suunto モバイルアプリを使用する	65
	Suunto マップ	70
	異なるスポーツと測定データ	
	エクササイズを開始する	
	エクササイズ中にウォッチを操作する	101

	エクササイズを一時停止、再開する	105
	エクササイズを終了し、確認する	108
	Suunto 7 を水泳で使用する	. 113
	エクササイズでマップを使用する	117
	ルートナビゲーション	123
	音楽を聴きながらエクササイズ	. 130
	エクササイズオプション	134
	マップオプション	139
	全般オプション	. 143
	ダイアリー	145
6. 4	心拍数	146
	- Suunto 7 で心拍数を測定する	146
7	毎日のアクティビティ	150
1.	毎日のハクチャビナキ	. 150
	毎日の心泊奴	150
	 毎日の心拉粉とリソーフをオフにする	150
		. 151
8.	睡眠	152
	睡眠分析を有効にする	152
	睡眠レポート	153
	シネマモード	154
	Suunto モバイルアプリでの睡眠分析	. 155
9	音楽	156
	手首のウォッチで音楽をコントロールする	156
	スマートフォンなしで音楽を聴く	159
10	バッテリー駆動時間	161
10.	日堂的な使用でバッテリーを長持ちさせる	161
	エクササイズ中にバッテリーを長持ちさせる	166
	バッテリー残量と使用状況を確認する	169
11	FAQ(よくある質問)	170
12.	使い方の動画	. 171

13.	お手入れとサポート	172
	取り扱い上の注意	172
	廃棄	172
	サポートが必要な場合	172
14.	用語集	
15.	参照	176
	製造元情報	176
	法令遵守	176
	商標	177
	特許通知	177
	著作権	177
	製品に関する国際限定保証	178
16.	安全性	
	安全注意表示の種類	180
	安全に関する注意事項	180

1. ようこそ



Suunto 7 は、Suunto の専門的なスポーツ機能と、Wear OS by Google™ の最新のス マートウォッチ機能を組み合わせたスポーツウォッチです。

新しいウォッチを最大限に活用する方法を説明します。さあ、始めましょう!

Wear OS by Google は Android 6.0 以上(Go バージョンを除く)または iOS 10.0 以 上を搭載するスマートフォンに対応しています。国やプラットフォームによってご 利用いただける機能が異なる場合があります。

言語を変更する

2. はじめに

Suunto 7

Suunto 7 は、タッチスクリーンと 4 つのハードウェア ボタンを使って操作できま す。手袋をしたままでも、水中でも、快適な操作性を提供します。



- 1. 電源ボタン
- 2. Suunto Wear App / Suunto Wear App をナビゲートし、エクササイズをコントロ ールする
- 3. Suunto Wear App をナビゲートし、エクササイズをコントロールする
- 4. Suunto Wear App をナビゲートし、エクササイズをコントロールする

ウォッチフェイスでは、右側のボタン(3-4)はアプリを開くショートカットとして 使用できます。

 ■ メモ: 他のアプリでもハードウェア ボタンによる操作をサポートしていること があります。



- 1. 充電ソケット
- 2. マイク
- 3. 光学式心拍センサー
- 4. 気圧センサー
- 5. クイックリリース ストラップ

Suunto 7 をセットアップし、ペアリングする

セットアップを開始する前に、以下の準備が必要です。

- 所要時間は約 30 分(コーヒーやお茶でも飲みながらのんびりと)
- 対応しているスマートフォン
- Wifi 接続
- ・ スマートフォンで Bluetooth がオンになっている
- ・ Google™ アカウント(推奨)

1.充電して電源を入れる
 2.Wear OS by Google をダウンロードしてペアリングする
 3.ウォッチで Wear OS のチュートリアルに従う
 4.Suunto でスポーツを開始する
 5.Suunto モバイルアプリをスマートフォンにインストールする

1.充電して電源を入れる



- 1. ウォッチに付属の USB ケーブルを接続して電源を入れます。そのまましばらく 待ちます。ウォッチが起動されるまで数分かかることがあります。
- 2. 画面をタップしてセットアップを開始します。
- 言語を選択します。上にスワイプしてリストをブラウズし、タップして選択します。
- 4. Suunto のエンドユーザーライセンス契約 に同意します。
- 5. スマートフォンで画面の指示に従ってセットアップを続行します。

」 メモ: 前の手順に戻るには、右にスワイプします。

ウォッチの充電方法

2.Wear OS by Google をダウンロードしてペアリングする



Wear OS by Google 提供のアプリで お使いのスマートフォンに Suunto 7 接続する ことで、通知、Google Pay™などのスマート機能を使用できます。

Suunto 7 は Android および iOS の両方でペアリングできます。



- 1. スマートフォンで、Google Play[™] または App Store から *Wear OS by Google* 提 供のアプリをダウンロードしてください。
- 2. スマートフォンで Bluetooth を有効にし、充電してください。

- 3. Wear OS by Google アプリを開き、設定を開始をタップします。
- スマートフォンで、Suunto 7 が表示されるまで、画面上の指示に従います。
 (ウォッチ画面にウォッチの名前が表示されます。表示されない場合、上にスワイプしてください。)



- 5. ウォッチ名が表示されたら、タップします。
- 6. スマートフォンとウォッチにコードが表示されます。
 - a. コードが同じである場合:スマートフォンで、ペ**ア**をタップします。これに は数分かかることがあります。
 - b. コードが一致しない場合 : ウォッチを再起動するし、もう一度お試しくださ い。
- 7. 画面の指示に従って続行します。
- 8. Google アカウントをコピー(接続)する

ガイドに沿って Google アカウントをウォッチにコピーします。Google アカウ ントをウォッチにコピーすることをお勧めします。ウォッチに Google アカウン トを追加すると、スマート機能を利用できるようになり、Google Play ストアか ら直接ウォッチにアプリをダウンロードし、アップデートを入手できます。また、 Google Fit に記録された毎日の歩数や心拍数などのアクティビティデータも確認 することができます。毎日のアクティビティデータは、スマートフォンの Suunto App にも表示されます。

Google アカウントを作成する ウォッチで Google アカウントを使用する方法について知る

- 位置情報サービス、通知、カレンダーへのアクセスを許可し、セットアップを完 了します。これらの設定は、後で調整することができます。ウォッチ上のデバイ ス設定、またはスマートフォン上の Wear OS by Google アプリで調整してくださ い。
- 10. 設定が完了したら、新しいウォッチを使用する準備ができています。



Wear OS by Google に関するサポートが必要な場合は、以下のサイトをご覧ください:

Wear OS by Google ヘルプ

3.ウォッチで Wear OS のチュートリアルに従う



セットアップが完了したら、ウォッチの画面に表示されるチュートリアルに従い、 Wear OS by Google のさまざまな機能と、Suunto 7 の操作方法についてしっかり学 びましょう。

ウォッチをナビゲートする方法について学ぶ

■ メモ: ウォッチを使い始めてすぐに、動作が遅くなることがあります。これは、 最新のソフトウェアに更新するために、ウォッチがバックグラウンドで利用可能なア ップデートをダウンロードしているからです。アップデートが完了すると、正常の動 作スピードに戻ります。

4.Suunto でスポーツを開始する



Suunto Wear App は、Suunto 7 のスポーツ機能を管理するためのツールです。正確 なリアルタイムデータと無料のオフラインマップやヒートマップを活用し、毎日の全 アクティビティ(歩数とカロリー)、スポーツ、アドベンチャーなどを追跡します。

使い始めるには、ウォッチの右上にあるボタンを押して Suunto Wear App を開きま す。画面の指示に従い、アクティビティやエクササイズの追跡プロファイルをカスタ マイズしたり、正確に設定します。設定が完了したら、タップしてスマートフォンに Suunto App をダウンロードします。

Suunto モバイルアプリを使用する

5.Suunto モバイルアプリをスマートフォンにインスト ールする



スマートフォンの Suunto モバイルアプリは、新しいウォッチでのスポーツ体験に不可欠な要素です。ウォッチで記録したエクササイズをスポーツダイアリーに同期して保存したり、トレーニングだけでなく睡眠や毎日のアクティビティの詳細な分析を行ったり、最高の体験を友達と共有したり、Strava や Relive などのお気に入りのスポーツサービスと連携させたり、Suunto App にはさまざまな機能が満載されています。

Suunto モバイルアプリをスマートフォンにダウンロードします。インストールが 完了したら、アプリを開いてウォッチと接続します。画面の指示に従って接続操作を 開始してください。



Suunto モバイルアプリを使用する

言語を変更する

ウォッチの言語は、お使いのスマートフォンの言語と同じ言語を使用します。ウォッ チの言語を変更するには、スマートフォンの言語を変更してください。

Suunto Wear App では、現在以下の言語をサポートしています。

- 中国語(簡体字)
- 中国語(繁体字)
- チェコ語
- デンマーク語
- オランダ語
- 英語
- フィンランド語
- フランス語
- ・ドイツ語
- ・ ヒンディー語
- インドネシア語
- イタリア語
- 日本語
- 韓国語
- ノルウェー語
- ポーランド語
- ポルトガル語
- ・ ロシア語
- スペイン語
- スウェーデン語
- ・ タイ語
- ・ トルコ語
- ・ ベトナム語

メモ: スマートフォンの使用言語が Suunto Wear App にサポートされていない 場合、デフォルトでは英語をアプリの言語として使用します。

ウォッチを充電する

Suunto 7 は、すばやく簡単に充電できます。付属の USB ケーブルをパソコンの USB ポートに接続するか、 USB 電源アダプターと電源コンセントに接続します。 USB ケーブルのマグネット端子をウォッチの裏面の充電ソケットに取り付けます。

ウォッチを充電している間は、ウォッチフェイスにこのシンボル 🕑 が表示されます。

知っておきましょう

ウォッチを使用していると、特にエクササイズの際、ウォッチ本体と充電ソケットに 汚れがたまってしまう場合があります。いつも正常に充電できるように、ウォッチ本 体を時々洗浄して、汗やボディローションなどの汚れを取り除いてください。ぬるま 湯と石鹸でウォッチ本体を洗浄し、水でしっかりと洗い流してからタオルで拭いて乾 かします。

充電時間

バッテリーを確認する 充電中に自動更新を実行し、オフラインマップをダウンロードする

充電時間

Suunto 7 は、バッテリー残量が 0% の状態からフル充電されるまで、付属の充電ケーブルを使って約 100 分かかります。

バッテリーを確認する



バッテリー残量を確認するには、ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプし ます。

バッテリーをできるだけ長持ちさせる

充電中に自動更新を実行し、オフラインマップをダウン ロードする



充電中にウォッチを Wifi に接続すると、ウォッチとアプリを最新の状態に保つこと ができ、ローカル Suunto マップも自動的にダウンロードされます。オフラインマッ プがあれば、スマートフォンやインターネット接続がなくても、Suunto Wear App でマップを使用できます。

アプリの自動更新を管理する オフラインマップについて

Suunto 7 をナビゲートする

Suunto 7 は、タッチスクリーンとハードウェア ボタンを使ってナビゲートし、操作 することができます。

基本的なタッチジェスチャー

スワイプ

指で画面をタッチして、上下左右にすばやく動かします。

タップ

1本の指で画面に軽くタッチします。

長押し

指で画面をタッチしたままにします。

ドラッグ

指で画面を長押ししたまま、目的の位置に移動します。

ウォッチについて

Suunto 7 の基本的な操作方法と、さまざまな機能へのアクセス方法を説明します。



左上のボタン(電源ボタン)を押してウォッチの電源を 入れ、Wear OS by Google のすべてのアプリにアクセス します。

- ・ 電源ボタンを押すと、アプリのリストが表示されます。
- ・ 電源ボタンを再び押すと、ウォッチフェイスに戻ります。
- 電源ボタンを4秒間長押しすると、ウォッチの電源を切る、または再起動することができます。

右上のボタンを押して Suunto Wear App を開く

ウォッチフェイスに戻るには、右にスワイプするか、電源ボタンを押します。



右中央のボタンと右下のボタンをショートカットとして 使う

メディア コントロールを開くには、右中央のボタンを押します。 ストップウォッチを使うには、右下のボタンを押します。

ウォッチフェイスに戻るには、右にスワイプするか、電源ボタンを押します。

ボタン ショートカットをカスタマイズする



下にスワイプして便利な機能やショートカットに簡単に アクセスする

- ・ バッテリーの状態を確認する
- ・ 接続を確認する
- Google Pay* 対応の店舗で支払いする
- 画面をオフにする
- おやすみモードをオンまたはオフにする
- ・ 機内モード をオンまたはオフにする
- ・ バッテリーセーバー をオンにする
- スマートフォンを探す
- フラッシュライトをオンまたはオフにする
- ・ メインの設定メニューに移動する

ウォッチフェイスに戻るには、上にスワイプするか、電源ボタンを押します。

* Google Pay は、特定の国でのみ利用できます。利用可能な場合にのみ、ウォッチ に表示されます。

サポートされている国や、Google Pay に関する詳細を確認してください。

★モ: スマートフォンの機種によっては、アイコンのデザインが異なる場合があります。



上にスワイプして通知を表示、管理する

ウォッチフェイスに戻るには、下にスワイプするか、電源ボタンを押します。

ウォッチで通知を受け取る



左にスワイプしてタイルで情報を確認する

ウォッチフェイスに戻るには、右にスワイプするか、電源ボタンを押します。 タイルを表示、管理する



右にスワイプしてウォッチの設定またはアプリを終了す る

電源ボタンを押すと、ビューやアプリからウォッチフェイスに戻ることができます。

画面を復帰させる

ウォッチの画面は、数秒間何も操作しないでウォッチを放置するとスリープモードに なります。デフォルトでは、Suunto 7 の画面とウォッチを操作するためのジェスチ ャーは、日常的な使用で最小限の電力を消費するように設定されています。ウォッチ を最大限に活用するには、Suunto の省電力ウォッチフェイスとあわせて、画面 と ジ ェスチャー のデフォルト設定を使用することをお勧めします。

Suunto 7 の ジェスチャー のデフォルト設定:

- 傾けて画面を ON オフ
- ・ パワーセーバーモードオン
- タップで復帰オン

Suunto 7 の 画面 のデフォルト設定:

常に画面を ON オフ

時刻を確認する 画面を復帰させる ウォッチの画面をスリープさせる エクササイズ中に画面を復帰させる 画面設定を調整する ジェスチャーを調整する

時刻を確認する

パワーセーバーモード がオンになっていると、ウォッチを復帰させなくても、手首 を傾けるだけで時刻をチェックできます。手首を傾けると、時刻を読みやすいように 画面が明るくなります。

メモ: Suunto 7 は、パワーセーバーモード がデフォルトでオンになっています。
 パワーセーバーモード を使用するには、省電力ウォッチフェイスを使用する必要があります。

画面を復帰させる

画面を復帰させてウォッチを操作するには、以下を実行します。

Suunto 7

- 画面をタップする
- 電源ボタンを押す
- 手首を傾ける(デフォルトではオフ)



 メモ: バッテリーを長持ちさせるために、Suunto 7 は 傾けて画面を ON がデフ ォルトでオフになっています。

ウォッチの画面をスリープさせる

ウォッチの画面をスリープさせるには、次のいずれかの操作を行います:

- 手首を外側に傾けます。
- 手で画面を覆って数秒間待ちます。
- ウォッチの操作を行わないでしばらく時間が経つと、自動的に画面が暗くなります。

エクササイズ中に画面を復帰させる

Suunto Wear App を使ってエクササイズを記録している間、画面とウォッチを操作 するためのジェスチャーは、バッテリーを長持ちさせるために、スポーツに応じて最 適化されます。

エクササイズ中の統計を常に有効にし、ディスプレイを起動すると、次のことができ ます。

電源ボタンを押す

画面にタッチ



マップが表示されている間、エクササイズ中にディスプレイを起動すると次のことが できます。

- 手首を回す
- 電源ボタンを押す
- 画面にタッチ



 メモ:水泳やカヤックなどのウォータースポーツでは、Suunto Wear App の誤操 作を防ぐためにタッチスクリーンが無効になります。

水泳だけでなく、その他すべてのエクササイズの途中で Suunto Wear App を終了す ると、タッチスクリーンが有効になります。

画面設定を調整する

Suunto のウォッチフェイスは、すべて省電力モードに対応しています。ウォッチフ ェイスに時刻が表示されるので、ウォッチを復帰させる必要はありません。*他のウォ* ッチフェイスは、省電力モードに対応していない可能性があることを覚えておいてく ださい。

1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。

- 2. 設定 * » 画面の順にタップします。
- 3. 希望する設定に調整します。

 ■ メモ: バッテリーを節約するために、Suunto 7 は 常に画面を ON がデフォルト でオフになっています。

ジェスチャーを調整する

ウォッチの使い方と操作方法は、バッテリーの消費に影響します。デフォルトでは、 Suunto 7 を操作するためのジェスチャーは、日常的な使用で最小限の電力を消費す るように設定されています。

1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。

- 2. 設定 * » ジェスチャー の順にタップします。
- 3. 希望する設定に調整します。

 メモ: デフォルトでは、Suunto 7 は 傾けて画面を ON がオフ、パワーセーバー モード がオン、タップで復帰 がオンになっています。

インターネットに接続する

ウォッチがインターネットに接続されると、最新の天気予報をチェックしたり、アプ リを更新したり、新しいアプリを追加したり、ウォッチをもっと活用することができ ます。 ウォッチは、Wifi 経由またはスマートフォンを介してインターネットに接続します。 Wifi 経由の接続は、スマートフォンを介した接続よりも速くて快適ですが、バッテリ ーの消費が早くなります。これら両方の接続を利用できる場合、ウォッチは自動的に 接続方法を決定します。

接続を確認する

スマートフォンを介してインターネットに接続する Wifi 経由でインターネットに接続する インターネット接続がなくても使用できる機能

接続を確認する

ウォッチフェイスで、画面を下にスワイプして、ウォッチがインターネットに接続されていることを確認します。

令ウォッチは Wifi 経由でインターネットに接続しています。

₿ウォッチはスマートフォンを介してインターネットに接続されています。

◎ウォッチはインターネットに接続されていません。

スマートフォンを介してインターネットに接続する



スマートフォンを介してインターネットに接続するには、ウォッチと Wear OS by Google アプリを接続する必要があります。Suunto 7 は、次のいずれかの方法で接続 済みのスマートフォンがインターネット接続を利用できる場合、スマートフォンを介 して自動的にインターネットに接続します。

- ・ Wifi ネットワーク
- モバイル通信ネットワーク

J メモ: データ通信には、別途通信料がかかる場合があることにご留意ください。

ウォッチとスマートフォンを再接続する

以下のような場合、ウォッチはスマートフォンに自動的に再接続します。

- ウォッチがスマートフォンの近くにある
- ・ ウォッチとスマートフォンで Bluetooth がオンになっている
- ・ スマートフォンで Wear OS by Google アプリが起動されている

しばらく経ってもウォッチが自動的に再接続しない場合は、以下の操作を試します。

- ウォッチの画面をタップするか、電源ボタンを押してウォッチの復帰を確認します。
- ウォッチで通知をタップして再接続させます。通知が表示されない場合は、上に スワイプして通知ストリームをチェックします。
- ・ ウォッチとスマートフォンで機内モードがオフになっていることを確認します。
- ・ ウォッチの Bluetooth をオフにし、再びオンにします。
- ・ スマートフォンの Bluetooth をオフにし、再びオンにします。
- ・ デバイスとアプリが最新の状態であることを確認します。
- 上記のすべてを試しても再接続できない場合は、ウォッチとスマートフォンを再 起動します。

■ メモ: 接続問題を解決しようとして、スマートフォンの Bluetooth 設定にあるペ アリング済み Bluetooth デバイスのリストからウォッチを削除しないでください。 Bluetooth 接続を削除してしまうと、ウォッチをリセットする必要があります。

Wifi 経由でインターネットに接続する



ウォッチで Wifi がオンになっていると、保存されている接続可能な Wifi ネットワー クに自動的に接続できます。

ウォッチは、次のようなネットワークに接続できません。

- 接続する前にログインページに誘導される Wifi ネットワーク(たとえば、ホテル やカフェのような場所の Wifi ネットワーク)
- 5Ghz ネットワーク

ウォッチの Wifi をオンにする

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 🌣 » 接続 » Wifi の順にタップします。
- Wifi がオフになっている場合は、Wifi をタップして 自動 に切り替えます。

Wifi ネットワークを選択する

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 🌣 をタップします。
- 3. 接続 » Wifi » ネットワークを追加 の順に進みます。
- 4. 利用可能なネットワークのリストが表示されます。
- 5. 接続したいネットワークをタップします。
- 6. パスワードが必要なネットワークの場合:
 - a. スマートフォンで入力 をタップできます。パスワードの入力を求められた ら、スマートフォンでパスワードを入力し、「接続」をタップします。(スマー トフォンで Wear OS by Google アプリが起動されていることを確認してくだ さい。)
 - b. ウォッチで、スマートウォッチで入力 をタップし、キーボードを使ってネットワークのパスワードを入力します。

ネットワークを削除する

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 🌣 をタップします。
- 3. 接続 » Wifi » 保存済みネットワーク の順に進みます。
- 4. 削除したいネットワークをタップします。
- 5. ♥をタップして、選択を確定します。

インターネット接続がなくても使用できる機能



ウォッチがインターネットに接続されていない場合でも、ほとんどの基本機能は使用 できます。使用できる機能:

- ・ エクササイズの記録
- ・ 毎日のアクティビティを追跡
- オフラインマップを使用
- ・ タイルでエクササイズとアクティビティ進行度を確認
- ・ Suunto モバイルアプリヘエクササイズを同期
- 歩数を確認
- ・ 心拍数を確認
- 時間を設定し、日付を確認
- タイマーを使用
- ストップウォッチを使用
- アラームを設定(注意:アラームは振動のみ作動)
- 文字盤の変更
- 文字設定の変更
- ウォッチで音楽を聴く

Suunto 7 を常に最新の状態に保つ

ウォッチを最大限に活用するには、すべてを最新の状態にしておく必要があります。

システム アップデート

アプリのアップデート Wear OS のアップデート Suunto Wear App のアップデート

システム アップデート

ウォッチを充電中に Wi-Fi に接続すると、自動でシステムがアップデートされます。 ただし、アップデートが自動でインストールされない場合は、手動でのダウンロード が必要になることがあります。

システム バージョンを確認する

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 🌣 をタップします。
- 3. システム » 情報 » バージョン の順に進みます。
- 4.「システム バージョン」を参照してください。

システム アップデートを手動でダウンロードする

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 🌣 をタップします。
- 3. システム » 情報 » システムアップデート の順に進みます。

利用できるアップデートがある場合は、自動的にダウンロードされます。利用できる アップデートがない場合、ウォッチは最新の状態です。

アプリのアップデート

以下のような場合、ウォッチを充電中にアプリが自動的に更新されます。

- ・ ウォッチで Google アカウントにサインインしたままになっている
- ・ Wifi に接続されている
- アプリを自動更新 がオンになっている

自動更新機能を使用しない場合、アプリを手動で更新できます。

アプリの自動更新を管理する

- 1. アプリのリストを開くには、電源ボタンを押します。
- 2. Play Store アプリ Þ をタップします。

(必要に応じて Wifi への接続や Google アカウントの追加を行ってください。)

- 3. 下にスクロールし、設定 🌣 をタップします。
- 4. アプリを自動更新 をオンまたはオフにします。

アプリのアップデートを手動でダウンロードする

- 1. アプリのリストを開くには、電源ボタンを押します。
- Play Store アプリ ▶ をタップします。
 (必要に応じて Wifi への接続や Google アカウントの追加を行ってください。)
- 3. 下にスクロールし、**マイアプリ** 🕮 をタップします。
- アップデート利用可能」と表示されている場合は、必要なアップデートを選んで ダウンロードするか、「すべて更新」をタップします。

「アップデート利用可能」と表示されない場合、アプリはすべて最新の状態です。

Wear OS のアップデート

ウォッチ上の Wear OS アプリは、ウォッチのオペレーティングシステムとして機能 し、より頻繁に更新されます。Wear OS は、アプリを自動更新 をオンにしている場 合、ウォッチを充電中に Wifi に接続すると自動的に更新されます。

Suunto Wear App のアップデート

Suunto Wear App とアプリで利用できるさまざまサービスは、アプリを自動更新 を オンにしている場合、ウォッチを充電中に Wifi に接続すると自動的に更新されます。

Suunto Wear App のバージョンを確認する

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- 2. 下にスクロールし、一般オプション ☺ » 情報 の順にタップします。

アラームを設定する

Suunto 7 は、サイレント アラームとして使用できます。音を鳴らさず、振動だけで 起こしてくれるので、眠っているパートナーやルームメイトを起こしてしまう心配は ありません。

- 1. アプリのリストを開くには、電源ボタンを押します。
- 2. アラーム アプリ⁽⁾ をタップします。
- 3. アラームの時刻を設定します。

4. 🔮 をタップして、選択を確定します。

ジ メモ: アラーム アプリは、音を鳴らしません。

ウォッチをオンまたはオフにする



ウォッチをオンにする

電源ボタンを長押ししたまま、ウォッチが振動するまで待ちます。

ウォッチをオフにする

ウォッチをオフにするのに、電源ボタンを使用できます。

1. 電源ボタンを押したまま、電源オフ/再起動画面が表示されるまで待ちます。

2. 電源オフ をタップしてウォッチをオフにします。

あるいは、設定に進みます。

1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。

2. 設定 🌣 » システム » 電源オフ の順にタップします。

3. 🔮 をタップして、選択を確定します。

ウォッチを再起動する

ウォッチを再起動するのに、電源ボタンを使用できます。

1. 電源ボタンを押したまま、電源オフ/再起動 画面が表示されるまで待ちます。
 2. 再起動 をタップします。

あるいは、設定に進みます。

1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。

- 2. 設定 * » システム » 再起動 の順にタップします。
- 3. チェックマークをタップして、選択を確定します。 🗇

ウォッチを出荷時の設定にリセットする

ウォッチに問題がある場合は、使い始める前の状態(「出荷時の設定」)にウォッチを リセットすることが必要になる可能性があります。

ウォッチを出荷時の設定にリセットすると、次のようなことが自動的に起こります。

- ウォッチに格納されたデータの消去。(記録したエクササイズを含む)
- インストール済みのアプリやそのデータの消去。
- ・ システム設定や環境設定の消去。
- ウォッチとスマートフォンのペアリング解除。ウォッチを使うには、もう一度ウ ォッチとスマートフォンをペアリングする必要があります。

メモ: 記録したエクササイズは、必ずスマートフォンで Suunto モバイルアプリを使用する に同期(および保存)してください。必要に応じてウォッチをリセットする場合、ダイアリーにある未同期のエクササイズはすべて失われてしまいます。

ウォッチを出荷時の設定にリセットする

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 🌣 » システム » 接続を解除してリセット の順にタップします。
- 3. < をタップして、選択を確定します。

出荷時の設定にリセット後、再度セットアップとペアリ ングを行う

ウォッチを iPhone とペアリングしている場合、出荷時の設定にリセット後、スマートフォンの Bluetooth 設定でペアリング済み Bluetooth デバイスのリストから Suunto 7 を手動で削除する必要があります。その後、スマートフォン上の Wear OS by Google アプリとウォッチのペアリングを実行します。

メモ: スマートフォンでウォッチと Suunto モバイルアプリを再び接続するには、先に Suunto モバイルアプリでウォッチを削除する必要があります。その後、再び接続します。


3. WEAR OS BY GOOGLE

お使いのウォッチは、Wear OS by Google を搭載しています。いつでもどこでもオ ンラインに接続して、最新のスマート機能を活用することができます。Wear OS by Google は、以下の機能を標準装備しています。

- 音声入力と音声操作
- ・ メッセージと電話の着信通知
- Google Fit™、タイマー、予定リスト、翻訳、およびその他の Wear OS by Google 標準アプリ
- 新しいアプリやウォッチフェイスを Google Play ストアからウォッチに直接ダウンロードしてインストール可能
- ・ Wear OS by Google の設定

Wear OS by Google に関する詳細については、以下のサイトをご覧ください: Wear OS by Google ヘルプ

Google Pay



Google Pay™ は、お店での支払いを Wear OS by Google 搭載ウォッチですばやく簡 単に行うことができます。カフェでコーヒーを注文してウォッチだけで支払いでき るので、財布やスマートフォンをポケットやカバンから取り出す必要はありません。 ウォッチで Google Pay を利用するには、以下の条件を満たしている必要があります。

- 現在地が、オーストラリア、ベルギー、ブラジル、カナダ、チリ、クロアチア、チェコ共和国、デンマーク、フィンランド、フランス、ドイツ、香港、アイルランド、イタリア、ニュージーランド、ノルウェー、ポーランド、ロシア、スロバキア、スペイン、スウェーデン、スイス、台湾、ウクライナ、アラブ首長国連邦、英国、米国。
- 対応カードを使用していること。

■ メモ: ウォッチ上の Google Pay に PayPal アカウントを追加して使用することはできません。

ウォッチを使ってお店で購入する方法

Google Pay は、非接触型決済を使えるお店で使用することができます。Google Pay アプリを開き、手首をひねってウォッチフェイスを非接触型カードリーダーに近づ け、音が鳴るか振動するまでそのまま待ちます。カードタイプの選択を求められた ら、「クレジット」を選択します。デビットカードを使用する場合も「クレジット」 を選択します。

お店で安全に買い物をする

お店でウォッチを使って支払う際、Google Pay は、支払い取引情報と一緒に実際の クレジットカードまたはデビットカードのアカウント番号を送信しません。その代 わりに、実際のアカウント番号ではなく暗号化されたバーチャル アカウント番号が 販売者に表示されるため、アカウント情報の安全性を確保できます。

ウォッチを紛失した場合や、盗難に遭った場合、「<mark>デバイスを探す</mark>」機能を使って、 ウォッチをロックしてデータを消去してください。

Google Pay に関するサポートが必要な場合は、以下のサイトをご覧ください:

Wear OS by Google ヘルプ Google Pay ヘルプ

Google Fit



Google Fit™ は、世界保健機関(WHO)とアメリカ心臓協会(AHA)のガイドライ ンに基づいて設計された「ハートポイント(強めの運動)」などのアクティビティの 目標を設定して、健康的でアクティブな生活習慣を身につけるのに役立つアクティビ ティトラッカーです。

Google Fit では、次のことができます。

- ・ 個人フィットネスの目標を設定
- ハートポイントで毎日のアクティビティと進行度を追跡
- ・ トレーニングで詳細データを取得 (Suunto Wear App に接続している場合)
- ・ 一目で歩数と消費カロリーを確認
- 毎日の心拍数と履歴を追跡
- 呼吸エクササイズでリラックスし、マインドフルネスを達成
- モチベーションを維持するためリマインダー、カスタマイズされたヒント、コー チングを取得
- 使用しているその他のアプリとデバイスでフィットネス情報を共有し、健康を維持

Google Fit に関するサポートが必要な場合は、以下のサイトをご覧ください:

Google Fit ヘルプ

Google Fit を使用する



Suunto 7 には、Google Fit がすでにインストールされています。使い始めるには、 ウォッチで Google Fit アプリを開き、Google アカウントを使用してサインインしま す。

ウォッチで毎日のアクティビティの進捗状況を追跡するには:

- ・ 左にスワイプして、Fit タイルで毎日の測定データを確認します。
- 毎日の心拍数などの詳細なデータを確認するには、Fit タイルをタップして Google Fit アプリを開きます。
- ウォッチフェイスで進捗状況を追跡するには、アクティビティの目標や、歩数または消費カロリーなど毎日測定したいデータを追加します。

Suunto 7 と Google Fit を接続する

お使いのウォッチで Suunto 7 と Google Fit を接続すると、毎日のアクティビティ目 標の達成状況に、Suunto Wear App を使って記録したエクササイズや毎日のアクテ ィビティ、睡眠、心拍数も反映させることができます。

Suunto と Google Fit を接続する

スマートフォンで Google Fit を入手する

健康状態を追跡し、毎月、毎週、毎日のアクティビティ目標の達成状況を確認するに は、Google Play ストアまたは App Store にアクセスし、スマートフォンに Google Fit をダウンロードします。

Google Play ストア



ウォッチ上の Google Play™ ストアでお気に入りのアプリを見つけてダウンロード し、アプリを最新の状態に保つことができます。

ウォッチで Play ストアを利用するには、以下の準備が必要です。

- ・ ウォッチで Google アカウントを設定する
- ウォッチでインターネットに接続できるようにする(Wifi またはスマートフォン 経由)

Google Play ストアから他のアプリを入手する Suunto 7 を常に最新の状態に保つ

アプリを使用、管理する

Suunto 7 には、毎日の生活とスポーツを両立させるために役立つアプリが満載されています。

ウォッチでアプリを開く Google Play ストアから他のアプリを入手する アプリを削除する アプリを更新する

ウォッチでアプリを開く

1. アプリのリストを開くには、電源ボタンを押します。



 リストをスクロールして、使用したいアプリを見つけます。最近使ったアプリは 一番上にあります。



3. アプリをタップして開きます。

Google Play ストアから他のアプリを入手する

Google Play ストアからウォッチに他のアプリをダウンロードするには、以下の準備 が必要です。

- ・ ウォッチで Google アカウントを設定する
- ウォッチでインターネットに接続できるようにする(Wifi またはスマートフォン 経由)
- 1. アプリのリストを開くには、電源ボタンを押します。
- Play Store アプリ ▶ をタップします。 (指示に従い、必要に応じて、Wifi への接続や Google アカウントの追加を行って ください。)
- 3. 検索アイコン Qをタップします。
- マイク ♥ をタップしてウォッチに話しかけて検索するか、キーボード を使って検索キーワードを入力します。
- ウォッチにアプリをダウンロードするには、インストール アイコン ≤ をタップ します。

アプリを削除する

Google Play ストアでアプリを削除する:

- 1. アプリのリストを開くには、電源ボタンを押します。
- Play Store アプリ ▶ をタップします。
 (必要に応じて Wifi への接続や Google アカウントの追加を行ってください。)
- 3. 下にスクロールし、**マイアプリ** をタップします。
- 4. 削除したいアプリをタップし、アンインストール × をタップします。

設定からアプリを削除する:

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 * » アプリと通知 » アプリ情報 の順にタップします。
- 3. 削除したいアプリをタップします。
- 4. アンインストール × をタップします。

アプリを更新する

アプリを自動更新 がオンになっている場合、ウォッチを充電中に Wifi に接続すると、 アプリが自動更新されます。自動更新機能を使用しない場合、アプリを手動で更新で きます。

アプリの自動更新を管理する

システム アップデートを手動でダウンロードする

ウォッチで通知を受け取る

ウォッチは、メッセージや電話の着信など、スマートフォンから通知を受け取って確認することができます。

届いた通知を確認する 通知を管理する 電話に出る、または拒否する Android スマートフォンに届いたメッセージに返信する ウォッチに表示させる通知を選択する 通知を一時的に停止する 通知が届かない場合

届いた通知を確認する



新しい通知が届くと、ウォッチが振動し、画面に通知が数秒間表示されます。

- 通知をタップし、下にスクロールしてメッセージの全文を読みます。
- ・ 右にスワイプして通知を消します。

通知を管理する



届いた通知を無視すると、メッセージが通知ストリームに保存されます。ウォッチフェイスの下部にある小さなリングは、新しい通知があることを示します。

- ウォッチフェイスで、上にスワイプして通知をスクロールします。
- タップしてメッセージを展開し、内容を読んで返信します。
- ・ 左または右にスワイプして通知を消します。
- 通知をすべて消去するには、通知ストリームの一番下までスワイプし、すべてクリアを選択します。

電話に出る、または拒否する



スマートフォンに電話の着信があると、ウォッチの画面に着信の通知が表示されま す。ウォッチから着信に反応できますが、通話を行うにはスマートフォンを使用する 必要があります。

- ・ 左にスワイプするか、緑色の電話アイコンをタップして電話に出ます。
- ・ 右にスワイプするか、赤色の電話アイコンをタップして電話を拒否します。
- 電話を拒否してテキストメッセージで返信するには、もっと見る»メッセージを
 送信の順にタップし、あらかじめ入力したメッセージを選択します。

Android スマートフォンに届いたメッセージに返信する



ウォッチを Android スマートフォンとペアリングしている場合、ウォッチでメッセー ジに返信することができます。

- 1. メッセージの最後までスクロールします。
- 2. 返信 💊 をタップします。
- オプション:マイクをタップしてメッセージを音声入力するか、キーボードや絵 文字を使ってメッセージを入力します。下にスクロールして、あらかじめ入力し た返信用メッセージを選択することもできます。
- 4. メッセージが送信されると、チェックマークが表示されます。

ウォッチに表示させる通知を選択する

必要に応じて、特定のアプリからの通知を停止することができます。

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 * » アプリと通知の順に進みます。
- 3. **アプリの通知** をタップします。
- 4. 通知を受け取りたいアプリを選択します。

I メモ: 通知の設定は、スマートフォン上の Wear OS by Google アプリでもカス タマイズできます。

通知を一時的に停止する

1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。

おやすみモード ● をタップします。

おやすみモード がオンになってると、通知を受け取ってもウォッチが振動せず、画 面に表示されません。受け取った通知は、通知ストリームで確認することができま す。

通知が届かない場合

- ウォッチがスマートフォン上の Wear OS by Google アプリに接続されていることを確認してください。
- スマートフォンがインターネットに接続されていることを確認してください。
- ウォッチで おやすみモード がオンになっていることを確認してください。
- ・ 特定のアプリからの通知をオフにしていないことを確認してください。
- スマートフォンに通知が届いていることを確認してください。

スマートフォンとウォッチがペアリングされていることを確認してください。

タイルを表示、管理する

タイルを使って、気になる情報に簡単にアクセスすることができます。トレーニングの状況を確認したり、天気をチェックしたり、毎日のアクティビティ目標の達成状況 を確認したりできます。

Suunto 7 には、Suunto が提供する 6 つのタイルが用意されています。これらのタイルは、心拍数、今日、リソース、睡眠、概要、今週です。

タイルを表示、並び替える 新しいタイルを追加する Suunto でエクササイズトレンドと毎日のアクティビティをチェック

タイルを表示、並び替える

ウォッチフェイスで、画面を左にスワイプしてタイルを表示します。
 タイルを長押しし、矢印をタップして並び替えます。

タイルの並び替えは、スマートフォン上の Wear OS by Google アプリでもできます。

新しいタイルを追加する

1. ウォッチフェイスで、画面を左にスワイプしてタイルを表示します。

2. タイルを長押しします。

5. 左にスワイプしてタイルを一巡し、「+」をタップしてさらにタイルを追加します。
 4. リストをブラウズし、タイルをタップして選択します。

新しいタイルの追加は、スマートフォン上の Wear OS by Google アプリでもできます。

Suunto でエクササイズトレンドと毎日のアクティビテ ィをチェック

Suunto 7 には、Suunto が提供する 6 つのタイルが用意されています。心拍数、今日、リソース、睡眠、今週、 概要は、トレーニングを追跡してモチベーションを維持するために役立ちます。

毎日のアクティビティデータを表示するには左へスワイプします。もう一度左へス ワイプすると、今週または過去4週間で、どのスポーツをいつ行ったかなどのエクサ サイズデータを確認できます。もう一度左へスワイプすると、どれくらい運動したの か、睡眠時間と睡眠の質はどうだったか、十分回復しているかどうかなどのデータを 確認できます。Suunto Wear App をタップして開き、エクササイズダイアリーを表 示します。

J メモ:タイルを長押しし、矢印をタップして並び替えます。



心拍数

心拍数 タイルでは、現在の心拍数を簡単に確認でき、24 時間の心拍数グラフでその 日一日の心拍数の変化を表示してアクティブな時間帯と休んでいる時間帯を把握す ることができます。グラフは 10 分間隔で更新され、現在の心拍数は毎秒計測される のでほぼリアルタイムの心拍数を確認できます。



今日

歩数やカロリーなどの毎日のアクティビティの進行度を確認します。

合計消費カロリーは、次の2つの数値に基づいて算出されます:基礎代謝量(BMR) とフィジカルアクティビティ。

BMRとは、運動をせずに安静にした状態で消費されるエネルギー代謝量(カロリー) です。これらは、基礎体温の維持やまばたき、心臓の鼓動など、生命維持のために最 低限必要なエネルギー量を意味します。この数値は、年齢や性別などの個人情報に基 づいて計算されます。

カロリーアイコンアドバンスに表示されるリングは、消費カロリーの目標と比較した その日一日の活動による消費カロリー量を示しています。ステップアイコンに表示 されるリングは、目標の歩数と比較したその日一日の歩数を示しています。

スマートフォンの Suunto App で、毎日の歩数やカロリーの目標を編集できます。

 メモ: エクササイズ中に、Suunto 7 エクササイズのエネルギー消費合計(BMR +アクティブカロリー)を追跡します。

 メモ: Google Fit と Suunto Wear App では異なるアルゴリズムを使用している ため、同じ歩数にならない場合があります。 ■ メモ: 歩数のカウントが無効になってしまい、毎日の歩数計測に影響がでるよう なスポーツモードもあります。Google Fit タイルには、これらのスポーツモードを使 用して記録されたアクティビティの歩数が表示されますが、Suunto Today タイルで はこれらは使用されません。



リソース

リソースタイルには、現在のアクティビティリソースレベルを確認でき、24 時間の グラフから睡眠や毎日のアクティビティ、ストレスによる身体リソースへの影響を簡 単に把握することができます。グラフは 30 分間隔で更新され、現在の身体リソース レベルはもっと短い間隔で随時更新されます。



睡眠

規則正しい睡眠習慣は、睡眠の質の向上と回復の促進につながります。Sleep タイル は、毎日の睡眠パターンを監視して規則正しい睡眠習慣を確立するために役立ちま す。グラフには、過去数週間の睡眠時間、就寝時間、起床時間が表示されます。

睡眠グラフでは、過去7日間の睡眠記録がハイライト表示されます。これは、長期 的に見て十分な睡眠がとれているかどうか追跡するために役立ちます。

前回の睡眠時間と、前回の睡眠中にどれくらいの身体リソースを回復できたかどうか も、このタイルで確認することができます。



今週

週レベルで最適なトレーニングリズムを作り、モチベーションを維持しましょう。



概要 (過去4週間)

トレーニングと回復のバランスをとり、今後の予定を立て、必要に応じて調整しましょう。

■ メモ: Suunto のタイルには、ウォッチの Suunto Wear App を使って記録したエ クササイズのみが表示されます。

4. ウォッチをカスタマイズする

Suunto 7 は、以下のさまざまな方法で自分好みにカスタマイズできます。ストラッ プを着せ替えて、ウォッチのスタイルを自由自在にカスタマイズしたり、アプリをダ ウンロードして追加したり、気になるデータをウォッチフェイスに追加したり、お気 に入りのアプリをすぐに呼び出せるボタン ショートカットも追加できます。

ウォッチフェイスをカスタマイズする

Suunto 7 には、選択するウォッチフェイス一式がプリインストールされています。 Google Play ストアからダウンロードして他の多くのウォッチフェイスを追加する こともできます。

Suunto のウォッチフェイスは、日常的な使用で最小限の電力を消費するように最適 化されているので、毎日ウォッチを快適に使用することができます。

Suunto ウォッチフェイス ウォッチフェイスを変更する ウォッチフェイスに機能(または「追加機能」)を追加する 新しいウォッチフェイスを追加する ウォッチフェイスを非表示にする Play ストアから追加したウォッチフェイスを削除する

Suunto ウォッチフェイス

Suunto 7 には、Heatmap、Original、Marine、Rose の 4 つの Suunto ウォッチフェ イスがあります。これらのウォッチフェイスには、Suunto の歴史と、世界中のアス リートや冒険家たちを象徴したデザインが採用されています。

Heatmap



周辺地域のアウトドアをもっと探索したくなる Heatmap ウォッチフェイスは、熱心 な Suunto アスリートたちがエクササイズに使用したルートや場所が一目でわかり ます。

デフォルトでは、ヒートマップは身近な地域で人気のあるランニングルートを表示します。ウォッチフェイスの設定で別のスポーツを選択すれば、ランニング以外のスポーツのヒートマップも表示できます。Suunto 7 には、選択する 15 種類のさまざまな ヒートマップがあります。

ウォッチフェイスに表示されるヒートマップは、現在地に基づいて自動的に更新され ます。ヒートマップが見えない、あるいは現在地に基づいてマップが更新されない場 合は、以下の設定を確認してください。

- スマートフォンで、Wear OS by Google との位置情報の共有を許可します。
- ウォッチで、接続設定と Suunto ウォッチフェイス アプリの権限設定で位置情報 の共有を許可します。
- ウォッチがインターネットに接続されていることを確認します。
- 現在地が、最後に接続された場所から2キロメートル(1.25マイル)以上離れていること。
- 別のヒートマップを試してください。選択したスポーツに十分なデータがない可 能性があります。

Original



1936 年、従来型のドライコンパスの精度の低さと針の動きの不安定さに長年悩まさ れていたトーマス・ヴォホロネン(Tuomas Vohlonen)は、より正確で安定したリ キッドタイプのコンパスを大量生産するために Suunto を創設しました。以来、 Suunto のコンパスと Suunto の連携メソッドは、アウトドア愛好家、アスリート、 プロフェッショナルのために必要不可欠なツールを提供し続けています。Original ウォッチフェイスのデザインは、Suunto 初のフィールドコンパス「M-311」をイメ ージしたものです。

Marine



1953 年から 2011 年まで、Suunto はマリンコンパスを製造していました。 Marine ウォッチフェイスは、 Suunto K-14 マリンコンパスをイメージしたデザインです。 読みやすく安定したコンパスカードと、船舶への取り付けやすさで人気を博した Suunto K-14 は、世界中のヨットやパワーボートで広く使用され、マリンコンパスの スタンダードとして不動の地位を築きました。

Rose



Rose ウォッチフェイスは、大航海時代の羅針盤をヒントにした Suunto TK-3 ポケットコンパスをイメージしたデザインです。TK-3 コンパスは、コンパス、夜空に見える星座、ロープを頼りに方角を定め、世界地図の空白を埋めていった探検家たちに敬意を表したもの。

ウォッチフェイスを変更する

ウォッチフェイスは、フィットネスの目標や、ニーズ、スタイルに合わせていつでも 変更することができます。



- ウォッチフェイスで、画面を長押しして、ウォッチフェイスのリストを表示します。
- 2. 左または右にスワイプしてウォッチフェイスをブラウズします。
- 3. 使用したいウォッチフェイスをタップして選択します。

■ メモ: あるいは、設定 » 画面 » 文字盤の変更 の順に進むか、スマートフォン上の Wear OS by Google アプリでウォッチフェイスを変更できます。

ウォッチフェイスに機能 (または「追加機能」)を追加す る

ほとんどのウォッチフェイスでは、アプリへのショートカットや天気情報、歩数な ど、日付や時刻以外の機能や情報を追加することができます。追加できる機能や情報 は、ウォッチフェイスによって異なります。

- ウォッチフェイスで、画面を長押しして、ウォッチフェイスのリストを表示します。
- 2. ウォッチフェイスの一番下にある 設定 をタップします。



3. 変更したいウォッチフェイスのデザインで、「追加機能」をタップします。



4. リストをブラウズし、ウォッチフェイスに表示したい追加機能を選択します。(ショートカットを追加するには、全般 » アプリのショートカット の順にタップします。)

新しいウォッチフェイスを追加する

Suunto のウォッチフェイスは、日常的な使用で最小限の電力を消費するように最適 化されているので、毎日ウォッチを快適に使用することができます。Google Play ス トアから新しいウォッチフェイスを追加する場合、*省電力モードに対応していない可 能性があることにご留意ください*。

- ウォッチフェイスで、画面の真ん中を長押しして、ウォッチフェイスのリストを 表示します。
- 2. 左にスワイプし、オプションをタップして他のウォッチフェイスを追加します。
- 3. 下にスクロールし、 **他の文字盤を見る** をタップします。(必要に応じて Wifi への 接続や Google アカウントの追加を行ってください。)

ウォッチフェイスを非表示にする

- ウォッチフェイスで、画面を長押しして、ウォッチフェイスのリストを表示します。
- 2. 非表示にしたいウォッチフェイスを上にスワイプします。

「シメモ: 非表示にしたウォッチフェイスは、スマートフォン上の Wear OS by Google アプリには表示されますが、ウォッチには表示されなくなります。

Play ストアから追加したウォッチフェイスを削除する

- 1. アプリのリストを開くには、電源ボタンを押します。
- Play Store アプリ ▶ をタップします。
 (必要に応じて Wifi への接続や Google アカウントの追加を行ってください。)
- 3. 下にスクロールし、**マイアプリ** をタップします。
- 削除したいウォッチフェイスまで下にスクロールし、アンインストール を選択します。

■ メモ: ウォッチフェイスの管理は、スマートフォン上の Wear OS by Google ア プリでもできます。ウォッチのイメージの下で、ウォッチフェイスの隣にある もっ と見る をタップします。

ボタン ショートカットをカスタマイズする

Suunto 7 のハードウェア ボタンをショートカットとして使用して、お気に入りのア プリをすばやく簡単に呼び出すことができます。

ハードウェア ボタンをアプリのショートカットとして 使用する

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 🌣 » カスタマイズ » ハードウェア ボタンのカスタマイズ の順にタップします。

 カスタマイズしたいボタンをタップし、そのボタンを使って呼び出すアプリを選 択します。

ウォッチのストラップを交換する

Suunto 7 は、丈夫なシリコン製のクリックリリース式ストラップを標準装備してい ます。このクイックリリース式ストラップは快適に装着でき、特別な工具なしで簡単 に交換できます。

 メモ: suunto.com にて販売されている 24 mm 幅クイックリリース式ストラッ プは、すべて Suunto 7 に対応しています。

ウォッチ本体からストラップを取り外す

- 1. ウォッチ本体を裏返して置きます。
- スプリングバー(バネ棒)の小さいピンをストラップの中央に向かって引き、バネをソケットから外します。



3. ストラップを外します。



新しいストラップを取り付ける

- 1. バネ仕掛けの反対側のピンをウォッチ本体のソケットに挿入します。
- 2. ピンをストラップの中央に向かって引き、スプリングバー(バネ棒)の自由端を 収納します。
- 3. ストラップを所定の位置にずらしてピンを外します。



ピンが完全にピンホールに入っていることを確認し、ストラップをそっと引っ張った 状態で、ストラップが正しく装着されたのを確認してください。

5. SPORTS BY SUUNTO

ウォッチに搭載の Suunto Wear App



Suunto 7 には、スポーツとアドベンチャーを楽しむためのコンパニオンアプリとし て、Suunto Wear App が搭載されています。Suunto Wear App には、あらゆるスポ ーツを追跡する 70 種以上のスポーツモードと、オフラインでも利用できるアウトド ア探索向けの無料の Suunto マップとヒートマップが用意されています。

Suunto Wear App では、次のことができます。

- ラニング、水泳、サイクリング、ハイキングやヨガなど、選択した全てのエクサ サイズを記録
- それぞれのスポーツに特化した統計数値をもとに、エクササイズを追跡
- GPS、気圧計、手首での心拍計測により、スポーツデータを正確かつ容易に測定
- トレーニング、毎日のアクティビティ、睡眠および身体リソースを追跡して、運動量と休息の適切なバランスを確保
- ・ エクササイズ中にマップを使って簡単に移動経路を確認
- ルートでナビゲートし、ヒートマップで新しい場所を探索
- ウォッチに Suunto オフラインマップをダウンロードすると、インターネットに 接続せずにマップを使用
- ウォッチでエクササイズダイアリーに簡単にアクセス
- 手袋をしたままでも、水中でも、ボタン操作でエおクササイズをコントロール

はじめに



Suunto Wear App は、スポーツとアウトドアを楽しむためのアプリです。必要に応 じて、タッチスクリーンの代わりにボタンを使ってウォッチを操作することができま す。手袋をしたままでも、水中でも、右側にある3つのボタンを使って Suunto Wear App 内を移動したり、エクササイズを追跡したり、マップを拡大表示したりできま す。

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- 初めてアプリを開くと、個人プロフィールをセットアップするように求められます。エクササイズ中により正確なデータを測定するために、画面の指示に従って必要な項目を入力します。画面を指でタッチするか、ボタンを使って操作します。

*画面の上下移動:*右上と右下のボタンを使うか、画面を上下にスワイプ *選択:*中央のボタンを押すか、タップ *戻る:*右にスワイプ

3. Suunto Wear App を使用してできること:

エクササイズの記録 地図の表示 オプションの調整 ダイアリーの表示



■ メモ: プロフィール情報を後で編集するには、Suunto Wear App を開き、上に スワイプして 一般オプション まで移動します。

スマートフォンで Suunto モバイルアプリを 使用する



Suunto 7 のスポーツ機能をフル活用するには、スマートフォンで Suunto モバイルア プリを使用する必要があります。

スマートフォンで Suunto App を使用すると、次のことができます。

- ウォッチからのエクササイズを同期し、保存
- ・ トレーニングの詳細分析を取得
- ・ エクササイズトレンドと履歴を表示
- ・ エクササイズトレンドと履歴を表示
- ・ マップでアウトドアエクササイズ追跡を表示
- ヒートマップを探索し、他の人がエクササイズしている場所を確認
- 自分のルートを作成するか、人気の他のルートを利用してウォッチに同期
- 友達と最高の瞬間を共有
- ・ Strava や Relive などの他のスポーツサービスとの接続

はじめに

お気に入りのスポーツサービスに接続する Suunto モバイルアプリと複数のウォッチを使用する

はじめに

Suunto モバイルアプリは、Android 6.0 以上(Bluetooth 4.0 以上に対応)と iOS 11.0 以上のモバイルデバイスに対応しています。ご利用いただける機能は、ウォッチ、ス マートフォン、国によって異なります。

Suunto を初めて使う場合

- まだの場合は、ウォッチとスマートフォン上の Wear OS by Google アプリのペア リングを実行します。 詳細情報
- 2. Google Play ストアまたは App Store から Suunto App をダウンロードしてイン ストールします。
- 3. *ウォッチとスマートフォンの両方*で Bluetooth がオンになっていることを確認し ます。
- 4. スマートフォンで Suunto App を開きます。
- 5. 希望する方法を用いて登録(サインアップ)します。
- 6. 画面の指示に従います。
- 7. 登録が完了すると、ウォッチビューが表示されます。
- 8. ウォッチが表示されたら、「接続」をタップします。
- ウォッチが接続されたら、画面に表示されるクイックガイドに従ってウォッチの 基本操作を確認します。

Suunto App ユーザーの場合

- まだの場合は、ウォッチとスマートフォン上の Wear OS by Google アプリのペア リングを実行します。 詳細情報
- 2. *ウォッチとスマートフォンの両方*で Bluetooth がオンになっていることを確認し ます。
- 3. スマートフォンで Suunto App を開きます。
- 自動的にウォッチビューが表示されない場合は、左上にあるウォッチ アイコンを タップします。
- 5. a. 画面に新しいウォッチが表示されたら、「接続」をタップします。
 - b. Suunto App が別の Suunto デバイスと接続済みの場合、このデバイスとのペアリングを解除してから、Suunto 7 をアプリに接続します。



 ウォッチが接続されたら、画面に表示されるクイックガイドに従ってウォッチの 基本操作を確認します。

お気に入りのスポーツサービスに接続する

Suunto App を使って、Strava や Relive などのお気に入りのスポーツサービスに接続 してアクティビティを同期させることができます。



- 1. スマートフォンで Suunto App を開きます。
- 2.「プロフィール」タブをタップします。
- 3.「他のサービスに接続」をタップし、接続したいサービスを選択して画面の指示に 従います。
- 4. Suunto パートナーの完全なリストについては、suunto.com/partners をご覧くだ さい。

Suunto モバイルアプリと複数のウォッチを使用する

Suunto アプリに同時に接続できるウォッチは、1 台のみです。ウォッチをスマート フォン上の Wear OS by Google アプリとペアリングさせた場合、Suunto モバイルア プリで他のデバイスのペアリングを解除してから、Suunto 7 とアプリを接続します。



Suunto マップ



Suunto Wear App には、無料のアウトドアマップと 15 種類のスポーツに対応したヒ ートマップがあります。これらのマップは、オフラインでも利用することができま す。Suunto マップには正確な等高線と標高差も表示されるので、屋外でのアクティ ビティに最適です。基本的なトレイルマップに加えて、人気のあるサイクリングルー トやスキートレイルを調べることができます。ヒートマップには、他のユーザーがト レーニングで使用したルートが表示されるので、最も人気のあるルートを調べて活用 することができます。

Suunto マップを使って、次のことができます。

- ・ あなたのロケーションおよび方向を確認してください。
- アウトドアマップ経由で周囲を探索してください。
- ルートでナビゲートし、ヒートマップで新しい場所を探索してください。
- エクササイズ中にマップに簡単にアクセスできます。
- エクササイズ中にマップ上であなたのトラックを確認してください。
- ウォッチにカスタムオフラインマップをダウンロードすると、インターネットに 接続せずにマップを使用できます。
- 充電中に Wi-Fi に接続すると、ローカルのオフラインマップがウォッチに自動で ダウンロードされます。

はじめに マップジェスチャー マップビュー マップスタイル ヒートマップ オフラインマップ マップが表示されない場合 エクササイズでマップを使用する ルートナビゲーション

はじめに

Suunto マップを使用するには、インターネットに接続しているか、ウォッチにオフ ラインマップをダウンロードしてある必要があります。

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- 右上のボタンを押すか、下にスワイプしてマップを表示します。
 マップが表示されるまでしばらく時間がかかることがありますのでご了承ください。



- 3. マップを使って周辺地域を調べます。
- 4. スタート画面に戻るには、右下のボタンを長押しするか、画面を下から上にスワ イプしてマップを終了します。



5. Suunto Wear App を終了するには、電源ボタンを押すか、右にスワイプします。

マップジェスチャー



ズームインとズームアウト 右上と右下のボタンを使います。

マップを移動する

指で画面をドラッグしてマップを移動します。

マップの中央に移動する

マップを上下左右に移動した場合、マップをタップします。

③ メモ: エクササイズ中、移動を始めると、マップは数秒で自動的に中央に戻りま す。
マップビュー



現在地

マップ上の黒い丸は、現在地を示します。正確な現在地を特定できない場合、この丸 は灰色になります。

進行方向を示す矢印

現在地を示す丸の内側の矢印は、進行方向を示します。

マップスケール

マップ画面の一番下に表示される数値は、現在地からマップの表示範囲までの距離を示します。この距離は、画面の中心から外側の枠までの直線距離(半径)です。

マップスタイル



Suunto Wear App では、アウトドアマップ、ウィンターマップ、ランニング、トレ イルランニング、サイクリング、水泳などのスポーツに対応した 15 種類のヒートマ ップなど、さまざまなマップスタイルから選ぶことができます。デフォルトでは、 Suunto アウトドアマップが表示されます。

マップスタイルを変更する

ヒートマップ

ヒートマップで、数百万ものルートに基づく、世界中に広がる Suunto コミュニティ で検索することで、最も人気のあるルートが一目でわかります。近隣で新しい場所を 見つけたり、どこか新しいエリアにいる際に地元の人たちがトレーニングしている場 所を見つけることができます。Suunto モバイルアプリで直接ヒートマップを確認す ることもできます。



Suunto Wear App のヒートマップは、以下のアクティビティに対応しています。

- ・ ランニング
- ・ トレイルランニング
- ・ サイクリング
- ・ マウンテンバイク
- ・ すべてのトレイル
- ・ すべてのウォーキング
- 登山
- 水泳
- ・ サーフィンとビーチスポーツ
- ・ すぺてのパドルスポーツ
- ・ クロスカントリースキー
- ・ ダウンヒル
- ・ スキーツーリング
- ・ ローラースキー / ローラースケート
- ・ ゴルフ

ヒートマップを使って調べる

③ メモ: ヒートマップは、共有された一般公開のエクササイズに基づいて作成されています。

人気のスタート地点



新しい場所やルートに向かう際、どこから始めればよいかわからないことがよくあり ます。Suunto Wear app または Suunto モバイルアプリで人気のスタート地点をチ ェックしてください。ヒートマップ上に小さなドットとして、 人気のスタート地点 が表示されます。

オフラインマップ



Suunto Wear App では、Suunto マップをウォッチにダウンロードできます。スマートフォンやインターネット接続がなくても、マップを使用できます。ウォッチを充電中に Wi-Fi に接続すると、Suunto Wear App がローカルオフラインマップとヒートマップを自動的にダウンロードして更新します。旅行先や遠くに出かけるアドベンチャーに備えて、カスタムオフラインマップも作成できます。

オフラインマップを使って、次のことができます。

- スマートフォンまたはインターネットに接続せずに、Suunto マップとヒートマップを利用すること。
- ・ より高速なマップ表示体験を楽しむこと。
- ローミングとデータコストを回避すること

 メモ: オフラインマップのダウンロードには、すべてのヒートマップスタイルが 含まれています。

カスタムオフラインマップをダウンロード ルートのオフラインマップを取得 Wifi に接続

ローカルオフラインマップを自動的にダウンロードする

ウォッチを充電中に Wifi に接続すると、最後に特定された現在地に基づく周辺地域のローカルオフラインマップとヒートマップが自動的に更新され、ダウンロードされ

ます。ダウンロードされたマップのエリアは、現在地によって異なり、最小 35 km x 35 km (21 mi x 21 mi)、最大 50 km x 50 km (31 mi x 31 mi)の範囲が含まれます。

マップのダウンロードが完了すると、ウォッチに通知が届きます。



マップが表示されない場合

マップが表示されるまで時間がかかることがあります。しばらく待ってもマップが 表示されない場合は、以下を確認します。

 ウォッチがインターネットに接続されていることを確認してださい。
 Wifiに接続できない場合は、ウォッチがスマートフォン上の Wear OS コンパニ オンアプリに接続されていて、スマートフォンにインターネット接続があること を確認してください。
 詳細情報



ウォッチで GPS 信号が検出済みであることを確認してください。
 適切なマップを表示するために、Suunto Wear App は正確な位置情報を取得する
 必要があります。位置情報の取得に時間がかかっている場合は、屋外の見通しの
 良い場所で確認してください。
 詳細情報



 オフラインマップを入手します。
 オフラインマップがあれば、スマートフォンが手元になくても、インターネット 接続がなくてもマップを快適に使用することができます。
 詳細情報

異なるスポーツと測定データ

Suunto Wear App は、ウォッチ本体に内蔵の GPS、気圧計、手首の心拍センサーに より、鋭く正確なスポーツに関する測定データを提供します。エクササイズ中に画面 で確認できるデータとエクササイズ終了後に確認できるデータは、選択するスポーツ モードによって異なり、エクササイズの方法は記録されます。

スポーツモード エクササイズ中の心拍数 ラップを計測して経過を追跡する GPS:速度、距離および位置情報 高度、上昇と下降 気圧計



Suunto Wear App には **70 種以上のスポーツモード**が用意されています。ランニン グ、バイク、水泳、ハイキングなど、あらゆるスポーツを追跡できます。各スポーツ モードには 2 種類から 4 種類のビューがあり、エクササイズ中に最も気になるデー タを確認できます。屋外のエクササイズではマップも表示できます。



たとえば、ランニングでは、オートラップ機能を使って1キロメートルまたは1マ イルごとにラップタイムを計測して経過を追跡したり、ランニングペースを確認した り、マップで移動経路を確認したりできます。プールでの水泳のスポーツモードで は、水泳のインターバルと全体の経過を自動的に追跡します。簡単です!



スポーツモードのカスタマイズ



お使いの Suunto 7 には豊富なスポーツモードが事前設定されているため、エクササ イズ中、常に最も関連性の高いデータが表示されます。事前設定のスポーツモードに 加えて、Suunto App を使用してカスタムスポーツモードを作成することもできます。

カスタムスポーツモードの作成方法はこちらでご覧ください(Android)。 カスタムスポーツモードの作成方法はこちらでご覧ください(iOS)。

エクササイズ中の心拍数

心拍数を追跡しながらエクササイズを行うと、心臓への負荷を正確に把握できます。 心拍数を計測することにより、アスリートが最も陥りやすいオーバートレーニングを 回避できます。トレーニングのしすぎや、トレーニング負荷のかけすぎは怪我の原因 になり、無気力感や倦怠感などの症状で知られる燃え尽き症候群の原因にもなりま す。

Suunto Wear App のスポーツモードでは、それぞれのアクティビティで重要な心拍数の表示方法に合わせます。選択したスポーツモードに応じて、現在の心拍数、平均心拍数、特定のラップでのみ心拍数、あるいはエクササイズ中の心拍ゾーンが追跡できます。



終了後に、取り組んだエクササイズと運動強度に関する詳細な情報を確認することが でき、平均心拍数、ピークトレーニング効果(PTE)、推定リカバリータイムなどが 表示されます。これらの用語に関する詳しい説明は、用語集を参照してください。



ウォッチを正しく装着して心拍数をより正確に測定する方法

心拍ゾーン



Suunto Wear App には、最大心拍数(max HR)に基づく割合(%)で定義された1 (最低)から5(最高)まで5段階に分かれた心拍ゾーンがあります。

体力増進の指針として、エクササイズ中の心拍ゾーンについて理解しておきましょう。異なる形で各ゾーンが体に負荷をかけるため、運動能力への影響も当然異なりま す。



ゾーン1は、体にかかる負荷が比較的軽度のエクササイズです。このような軽度の エクササイズは、エクササイズ初心者が基礎体力を向上するため、あるいは怪我やそ の他の理由で長期間中断していたトレーニングを再開する場合に運動能力の回復を 図るために適しています。毎日のエクササイズ(ウォーキング、階段のぼり、自転車 通勤など)は、通常この運動強度ゾーン内で行われます。

ゾーン2:モデレート



ゾーン2でのエクササイズは、基礎体力を効果的に増進します。この運動強度での エクササイズは特に体に負担がかかるわけではなく、比較的楽に行えますが、長時間 行うことでかなり高いトレーニング効果が得られます。心肺機能強化トレーニング の多くは、このゾーン内で行う必要があります。基礎体力を増進することで、他のエ クササイズをこなすためのベースを築き、よりハードなアクティビティに挑戦する準 備を整えます。このゾーンで長時間ワークアウトを行うと、体に蓄積された脂肪が燃 焼され、大量のエネルギーが消費されます。

ゾーン3:ハード



ゾーン3でのエクササイズは、かなりのエネルギーを消耗するため、かなりハード に感じるはずです。瞬発力と運動効率を高めることができます。このゾーンでは、体 内で乳酸の形成が始まりますが、基礎代謝が活発になります。この強度でのトレーニ ングは体に多くの負荷をかけるため、最大でも週2回程度にしてください。

ゾーン4:非常にハード



ゾーン4でのエクササイズはレースや試合に備えるために行うワークアウトや、ト ップスピードを高めるためのスピードワークなどに適しています。このゾーンでの ワークアウトは、一定のスピードで行うか、インターバルトレーニング(間に休憩を 挟む短時間のトレーニングの組み合わせ)のいずれかで行うことができます。高い運 動強度でのトレーニングを行うことで、基礎体力を急速に効率よく向上することがで きますが、高い運動強度でのトレーニングを行う頻度が高すぎたり、運動強度が高す ぎるとオーバートレーニングにつながる可能性があり、結果としてトレーニングプロ グラムの長期中断を余儀なくされる場合があります。

ゾーン5:最高にハード



ワークアウト中の心拍数がゾーン5に達すると、トレーニングが極端にきつく感じら れます。代謝できる量を遥かに超える乳酸が生成されるため、体内に蓄積されるよう になり、数分程度でワークアウトを継続することが困難になります。運動強度が最高 になるこれらのワークアウトをトレーニングプログラムに取り入れるアスリートは、 徹底した管理の下で行います。普通にエクササイズを楽しむ場合にはまったく必要 のないトレーニングです。

心拍ゾーンの計算方法

心拍ゾーンは、最大心拍数(max HR)に基づいてパーセント範囲で定義されます。 最大心拍数は、一般的な推定式を使用して計算されます(最大心拍数 = 220 - 年齢)。

Suunto Wear App で使用されているデフォルトの心拍ゾーンは、最大心拍数に対す る割合(%)に基づいています。

ゾーン 5:87 ~ 100% ゾーン 4:82 ~ 86% ゾーン 3:77 ~ 81% ゾーン 2:72 ~ 76% ゾーン 1:<71%

最大心拍数を調整するには、プロフィール設定

を参照してください。

ラップを計測して経過を追跡する

エクササイズ中にラップを計測して、経過を追跡するのは良い方法ですし、後で、取り組んだエクササイズの詳細な分析を行うことができます。Suunto Wear App では、手動でラップをマークするか、オートラップ機能のあるスポーツモードを選択することができます。

オートラップ

ランニング、サイクリング、インドアローイングなどのスポーツモードでは、オート ラップ機能を使用して、特定の距離や時間単位で進捗状況を追跡することができま す。たとえば、ランニングのスポーツモードでは、1 キロメートルまたは 1 マイルご とにアラートを発し、各ラップの平均ペースと平均心拍数が画面に表示します。



次々に追加されるラップをリアルタイムで追跡して、各ラップのエクササイズの取り 組みを比較するには、ラップテーブルビューを開きます。ほとんどのスポーツモード では、ラップテーブルビューは2つ目のエクササイズ画面です。



エクササイズ中に手動でラップをマークする



オートラップ機能に加えて、エクササイズの別のセクションを追跡するために、手動 でラップをマークすることができます。たとえば、インターバルセッションの途中 に、インターバルと休息時間の両方にラップマークを作成しておくと、後でセッショ ンを分析しやすくなります。マイルストーンを達成したときのラップタイムをマー クしたり、いつものトレーニングルートで方向転換した場所をマークしたりすること ができます。

ラップをマークするには、エクササイズビューで右下のボタンを押します。記録中の エクササイズのうち、その特定のセクションに関する主要な測定データが簡単に表示 されます。



■ メモ:陸上競技をはじめ、いくつかのスポーツモードでは、手動でマークしたラ ップの測定データがラップテーブルビューに追加され、リアルタイムで比較すること ができます。

エクササイズ終了後にラップの測定データを表示する



エクササイズ終了後にラップの測定データを確認するには、エクササイズの概要で下 にスクロールし、**ラップ**を選択します。

スマートフォン上の Suunto モバイルアプリにエクササイズを同期して、さらに詳し くラップを分析します。

GPS:速度、距離および位置情報



Suunto 7 は、エクササイズ中に GPS(位置情報)を使用してマップ上に移動経路を 表示します。また、速度や距離などの測定に、GPS データと加速度計のデータを組 み合わせます。

■ メモ: Suunto 7 は、GLONASS と BeiDou にも対応しています。

GPS 精度を向上する方法

エクササイズ統計で最高の精度を実現させるために、Suunto 7 デフォルトで 1 秒の GPS 修正率を使用して GPS のロケーション情報を更新します。ただし、GPS の信 号強度と精度に影響を及ぼす他のいくつかの要因があります。

を確認。GPS の精度を変更するため、ロケーションの精度を変更してください。 GPS 精度に問題がある場合は、以下のヒントを参考にしてください。

1.エクササイズを開始する前に、GPS の信号を待ってください。



エクササイズの記録を開始する前に、屋外に出て、ウォッチが GPS 信号を検出する まで待ちます。GPS 信号を検出している間、スタートビューの矢印アイコンは灰色 です。GPS 信号が検出されると、矢印アイコンが白になります。

開水域での水泳や困難な地形でエクササイズを行う場合、より正確なエクササイズデ ータを測定するには、すべての必要な GPS データがダウンロードされるまでさらに 数分間待つことをお勧めします。

2.オープンエリアに移動してください。

GPS の信号強度は、以下のような周囲環境や地形的な条件によって左右されます。

- 木
- 水
- 建物
- 橋
- 金属構造
- 山
- 雨裂または小峡谷
- 厚く湿った雲

可能であれば、エクササイズを開始する前に、屋外の見通しの良い場所に移動し、 GPS 信号が検出されるまで待ちます。より正確なエクササイズデータを測定す るには、すべての必要な GPS データがダウンロードされるまでさらに数分間待 ちます。 3.Wifi に接続したままにしてください。



最新の衛星軌道データを取得して GPS を最適化するために、ウォッチを Wi-Fi に接続します。GPS データが更新されると、ウォッチが GPS 信号を取得するのにかかる時間を短縮できます。

■ メモ: Wi-Fi に接続できない場合、GPS アップデートを週に 1 回 Bluetooth 経由 で入手します。

4.最新のソフトウェアを利用してください。



Suunto では、Suunto ウォッチのソフトウェアの継続的な改善に努め、バグの修正を 行っています。ウォッチに最新のソフトウェアがインストールされていることを確 認してください。

ウォッチをアップデートする方法について

高度、上昇と下降

Suunto Wear App は、FusedAlti™ を使用して、エクササイズ中に高度と高度の変化 (上昇/下降)を提供します。 GPS と気圧高度を組み合わせることで、より正確な高 度の読み取りが可能になります。



気圧計

Suunto 7 は、内蔵されている気圧センサーを使用して、絶対気圧を測定します。 Suunto Wear App は、GPS と気圧データ(FusedAlti™)の両方を使用することで、 より正確な高度を読み取ることができます。



▲ 注意: ウォッチの左側にある気圧センサーの穴の周辺に、砂やほこりが付着しな いように注意してください。センサー穴に異物を差し込んだりしないでください。 センサーが破損してしまう恐れがあります。

エクササイズを開始する

始める前に エクササイズを開始する 開始を待つ エクササイズ中の誤操作を防止する

始める前に

- エクササイズ中に測定される心拍数の精度は、ウォッチの装着方法によって大きく左右されます。
 ウォッチを正しく装着して心拍数をより正確に測定する方法を知る
- GPS 精度は、速度と距離の正確な測定のために重要です。良好な GPS 信号を受信できるように、エクササイズを開始する前に屋外の通しの良い場所に移動してください。

GPS 精度を向上する方法を知る

 Suunto 7 は、ありとあらゆるエクササイズでの使用に適していますが、バッテリ ーの消費量はスポーツによって左右されます。GPS を使用するアウトドアスポ ーツは、屋内でのトレーニングに比べてバッテリーの消費量が多くなります。 エクササイズ中にバッテリーを長持ちさせる方法を知る

エクササイズを開始する

1. Suunto Wear app を開くには、 右上のボタンを押してください。



2. スポーツモードのリストを開くには、スタートボタン下のアクティビティをタッ プしてください。



3. リストから検索して、使いたいスポーツモード **を**選択してください。スポーツモードの詳細について



4. **オプション**:選択したスポーツモード用に、測位精度およびディスプレイの設定を 変更してください。エクササイズ中にバッテリーを長持ちさせる



5. 準備ができたら、 中央ボタンを押す、またはスタートボタンを左にスワイプして、エクササイズを開始してください。



エクササイズの最初から正確な心拍数と GPS データを得るには、エクササイズを開 始する前に、スタートボタンの上にある矢印アイコン(現在地)とハートアイコン (心拍数)が白になるまで待ちます。



心拍数のアイコンが灰色のまま変わらない場合は、手首の関節部から指2本分ほど 上になるようにウォッチを装着します。矢印アイコンが灰色のまま変わらない場合 は、屋外の通しの良い場所に移動して良好な GPS 信号が得られるまで待ちます。

開始を待つ

GPS から位置情報を取得するのを待っている間や、レースのスタートを待っている間など、スタートビューのままでしばらく経つと、ウォッチの画面が暗くなり、省電

カモードに切り替わります。画面が暗くなっていても、中央のボタンを押すとすぐに エクササイズの記録が開始します。



エクササイズ中の誤操作を防止する



たとえば、濡れた状態や、衣類がタッチスクリーンに触れてしまうなどの誤操作が原因で、エクササイズの記録が中断してしまうことがあります。エクササイズ中に誤って画面をタップしたり、ボタンを押してしまうことのないように、タッチスクリーン とボタン操作をロックすることができます。 ■ メモ: 雨の水滴や濡れている袖などが、気づかないうちに繰り返し画面を復帰さ せてしまうこともあります。このような誤作動により、思っていたよりも早く/バッテ リーが消耗してしまいます。

タッチスクリーンとボタン操作をロックする

タッチスクリーンとボタン操作をロックするには、中央のボタンを長押しします。
 ロックを解除するには、中央のボタンを再び長押しします。

画面タッチによる操作とボタン操作をロックしても、**以下の操作を行えます**。

- 中央のボタンを押してエクササイズビューを切り替える
- 電源ボタンを押してウォッチフェイスに戻る
- ・ 右上と右下のボタンを押してマップを拡大/縮小する

画面タッチによる操作とボタン操作をロックすると、以下**の操作を行うことはできま** せん。

- エクササイズを一時停止または終了する
- 手動でラップをマークする
- エクササイズオプションまたはマップオプションにアクセスする
- 画面をスワイプ、またはマップを移動する
- タップして画面を復帰させる

エクササイズ中にウォッチを操作する

画面を復帰させる エクササイズビューを変更する エクササイズ中に他のアプリを開く エクササイズ中にボタンとタッチスクリーンを使用する

画面を復帰させる

Suunto Wear App を使ってエクササイズを記録している間、画面とウォッチを操作 するためのジェスチャーは、バッテリーを長持ちさせるために、スポーツに応じて最 適化されます。

エクササイズ中の統計を常に有効にし、ディスプレイを起動すると、次のことができ ます。

- 電源ボタンを押す
- 画面にタッチ



マップが表示されている間、エクササイズ中にディスプレイを起動すると次のことが できます。

- 手首を回す
- 電源ボタンを押す
- 画面にタッチ



 メモ:水泳やカヤックなどのウォータースポーツでは、Suunto Wear App の誤操 作を防ぐためにタッチスクリーンが無効になります。

水泳だけでなく、その他すべてのエクササイズの途中で Suunto Wear App を終了す ると、タッチスクリーンが有効になります。

エクササイズビューを変更する



エクササイズ中に追跡できる測定データは、選択するスポーツモードにより異なりま す。ほとんどのスポーツモードには、2種類から4種類の異なるエクササイズビュー が用意されています。スポーツに応じて最も重要なエクササイズデータを表示しま す。アウトドアスポーツを行う際には、マップで移動経路を確認することもできま す。

ビューを切り替えるには:

- 中央のボタンを押す
- 右または左にスワイプ

エクササイズ中に他のアプリを開く



曲をスキップしたり、天気をチェックしたり、エクササイズ中に他のアプリを使用したりする場合、Suunto Wear App を終了してもエクササイズの記録は続行します。

- 1. 電源ボタンを押すか、画面をタッチしてディスプレイを起動します。
- 2. ウォッチフェイスに移動するには、電源ボタンを押してください。
- 3. ご自由にウォッチをお使いください。
- 4. ウォッチフェイスに戻るには、電源ボタンを押してください。
- 5. エクササイズに戻るには、右上ボタンを押してください。

■メモ: 一部の操作やアプリはバッテリーをかなり消耗することから、記録できる エクササイズの長さ(時間)に影響する場合があります。

エクササイズ中にボタンとタッチスクリーンを使用する

手袋をしたままでも、水中でも、エクササイズを開始したり、エクササイズ中にウォ ッチを操作することができます。すべてのスポーツ機能は、必要に応じてボタンのみ で操作することができます。

ビューを切り替える

中央のボタンを押すか、左または右にスワイプして異なる測定データを表示したり、 マップを確認することができます。

一時停止

右上のボタンを押します。もう一度ボタンを押すと再開します。

終了

右上のボタンを押してから、右下のボタンを押します。

ラップをマークする 右下のボタンを押します。

ボタンをロックする

中央のボタンを長押しします。

マップをコントロールする マップビューで、右上と右下のボタンを使ってズームイン、ズームアウトします。

エクササイズオプションの調整

右下ボタンを押したままにするか、画面を下から上にスワイプして、メニューを開い てください。

マップスタイルの変更

右下ボタンを押したままにするか、画面を下から上にスワイプして、メニューを開い てください。

エクササイズを一時停止、再開する

1. エクササイズビューが表示されていることを確認します。



2. 右上のボタンを押すと、エクササイズが一時停止します。



3. 一時停止している間に、中央のボタンを操作するか、左右にスワイプしてデータを確認したり、画面を切り替えたりできます。



4. エクササイズを再開するには、右上のボタンを押します。



一時停止中に現在地を確認する

一時停止している間に、マップビューが表示されるまで中央のボタンを長押しします。



 マップビューで、右上と右下のボタンを使ってマップを拡大/縮小し、指で画面を ドラッグしてマップを移動します。



3. **エクササイズを再開す**るには、中央のボタンを押してエクササイズビューに戻り、 右上のボタンを押します。



エクササイズを終了し、確認する

エクササイズを終了する エクササイズの概要を表示する エクササイズを削除する Suunto モバイルアプリでエクササイズの詳細を確認する ウォッチでエクササイズダイアリーにアクセスする
エクササイズを終了する

エクササイズを終了する準備ができたら、以下の操作を行います。

- 1. エクササイズビューが表示されていることを確認します。
- 2. 右上のボタンを押します。



3. その後、一番下のボタンを押してエクササイズを終了し、保存します。



エクササイズの概要を表示する



エクササイズを終了すると、エクササイズの概要が表示されます。下にスクロールすると、平均心拍数、ピークトレーニング効果(PTE)、推定リカバリータイムなどが表示され、エクササイズの取り組みと運動強度に関する詳細な情報を確認することができます。これらの用語に関する詳しい説明は、用語集を参照してください。

エクササイズの概要を終了するには、次のいずれかの操作を行います。

- 右にスワイプする
- 下にスクロールし、「閉じる」を選択する

★モ: 概要に表示される内容は、スポーツモードと測定されるデータによって異なります。

エクササイズを削除する

記録したエクササイズを保存したくない場合、エクササイズの概要を閉じる前にウォ ッチから削除することができます。

1. 下にスクロールして、エクササイズの概要の一番下まで移動します。
 2. 削除 をタップします。



Suunto モバイルアプリでエクササイズの詳細を確認す る



ウォッチが Suunto モバイルアプリに接続されると、エクササイズがスマートフォン 上のアプリに自動的に同期され、保存されます。Suunto モバイルアプリでは、エク ササイズの詳細を確認してより詳細な分析を行うことができます。写真や動画を追 加して Strava や Relive などのお気に入りのスポーツサービスに同期させて、最高の 体験を友達と共有することもできます。

Suunto モバイルアプリに接続する

 メモ: Suunto モバイルアプリは、Wifi を利用できなくても、エクササイズを同期 することができるように、Bluetooth 経由でエクササイズを同期します。。

ウォッチでエクササイズダイアリーにアクセスする



前回までのエクササイズに簡単にアクセスするには、ウォッチで Suunto Wear App を開き、メニューを上にスワイプします。下にスクロールし、**ダイアリー**をタップし て前回までのエクササイズ、毎日のアクティビティまたは睡眠を表示します。ダイア リーを表示する別の方法として、心拍数、リソース、今日または 睡眠をタップして アクセスすることもできます。

■ メモ: Suunto モバイルアプリにエクササイズを必ず同期(および保存)してく ださい。必要に応じてウォッチをリセットする場合、ダイアリーにある非同期のエク ササイズはすべて失われてしまいます。

Suunto 7 を水泳で使用する

Suunto 7 には、水泳専用のスポーツモードが用意されています。プールでも、開水 域でも、水泳のエクササイズを正確に記録することができます。50 m 防水なので水 中でも正常に機能し、ボタンを使って操作することができます。

プールでの水泳 開水域での水泳

■ メモ:水泳のスポーツモードを使用している場合、誤操作を防ぐために、タッチ スクリーンはデフォルトで無効になります。

プールでの水泳



プールでの水泳のスポーツモードでは、全体の経過だけでなく、水泳のインターバル も簡単に追跡することができます。泳ぐのを止めてプールの端で休憩を取ると、ウォ ッチが水泳のインターバルとしてマークし、ラップテーブルビューにリアルタイムで インターバルを表示します。

ウォッチは、プールの長さに基づいて水泳のインターバルを認識し、水泳のペースと 距離を測定します。プールの長さは、水泳を開始する前にエクササイズオプションで 簡単に設定することができます。

プールの長さを設定する方法について

■ メモ: エクササイズ終了後、ウォッチでエクササイズの概要を表示するか、スマ ートフォンで Suunto モバイルアプリを開いて、ラップを分析することができます。

開水域での水泳



開水域での水泳モードでは、水泳のペースと距離を測定できるだけでなく、マップで 移動経路を確認することができます。近くにある最適な開水域の場所を見つけるに は、ウォッチで水泳ヒートマップをチェックするか、Suunto モバイルアプリのヒー トマップを使って調べることができます。



開水域での水泳では、距離の測定に GPS を使用します。GPS 信号は水中を通過しないため、自由形のストロークなどでウォッチを定期的に水から出し、GPS を修正する必要があります。

これらは GPS にとって難しい状況であるため、水に入る前に強力な GPS 信号を取 得する必要があります。GPS を良好に保つには、以下の操作を実行します。

- 最新の衛星軌道データを取得して GPS を最適化するために、ウォッチを Wifi に 接続します。
- 開水域での水泳のスポーツモードを選択し、GPS 信号を取得できたら、最低3分間待ってから水泳を開始します。これにより、GPS が強力な位置情報を確保できます。

エクササイズでマップを使用する



Suunto Wear App では、屋外でエクササイズをしながら、アウトドアマップとヒー トマップに簡単にアクセスすることができます。マップ上で自分のトラックを確認 したり、ナビゲーションで独自のルートあるいは人気の他のルートを利用したり、ヒ ートマップを利用して新しいルートを探索したり、スタート地点に戻るために自分の トラックを追跡することができます。

Suunto マップを使用するには、インターネットに接続しているか、ウォッチにオフ ラインマップがダウンロードしてある必要があります。 マップを使ってエクササイズを開始する マップを閉じてエクササイズを終了する ヒートマップを使って調べる マップで移動経路を確認する 帰り道を見つける ルートナビゲーション エクササイズ中にバッテリーを長持ちさせる

マップを使ってエクササイズを開始する

1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。



スポーツモードを選択します。ランニング、サイクリングまたは登山などのアウトドアアクティビティでは、GPSを使用するスポーツモードが用意されています。



3. マップスタイルを変更するには、メニューを上にスワイプし、マップオプション » マップスタイル の順に進みます。



リストをブラウズし、使用したいマップスタイルまたはヒートマップを見つけます。

ボタンを使うか、指で画面をタッチしてスクロールできます。

- 5. 中央のボタンを押すか、タップして新しいマップスタイルを選択します。
- 6. 右にスワイプしてメニューを終了し、上にスクロールしてスタート画面に戻ります。
- 7. エクササイズを開始するには、中央のボタンを押すか、スタートボタンを左にス ワイプします。



8. マップで経過を追跡するには、中央のボタンを押すか、マップビューが表示されるまで左または右にスワイプします。



マップが表示されない場合 マップジェスチャー

マップを閉じてエクササイズを終了する

エクササイズを終了する準備ができたら、以下の操作を行います。

1. 中央のボタンを押すか、左または右にスワイプしてマップを閉じます。



2. エクササイズビューで、右上のボタンを押して一時停止します。



3. 右下のボタンを押してエクササイズを終了し、保存します。

ヒートマップを使って調べる



Suunto のヒートマップを活用すれば、その場で簡単に新しいトレイルを見つけるこ とができます。ヒートマップをオンにすると、これまでに他の熱心な Suunto ユーザ ーがエクササイズを行った場所を確認することができ、より自信をもってアウトドア を探索できます。

エクササイズ中にマップスタイルを変更する

マップで移動経路を確認する



アウトドアスポーツの場合、リアルタイムで現在地までの移動経路と進捗状況を確認 しながらエクササイズを行うことができます。Suuntoのアウトドアマップで次に行 ってみたい場所を選択したり、深い森のトレイルがどこにつながっているのか、長い 登りがどこにあるのかなど、簡単にチェックできます。

帰り道を見つける



エクササイズ中、Suunto Wear App は GPS を使用してスタート地点からの移動経路 を記録します。マップがまだ読み込まれていなくても、GPS を利用できる限り問題 ありません。帰り道を見つけるには、マップビューに移動し、ルート全体が表示され るまでズームアウトし、どの道を通るかを確認します。

ルートナビゲーション

Suunto 7 アウトドアマップと共に簡単なオフラインのルートナビゲーションを提供 します。自分のルートを作成したり、Suunto コミュニティから人気のある他のルー ト、Suunto モバイルアプリ経由で他のパートナーサービスを使用することができま す。Bluetooth 経由で、ルートがあなたの Suunto 7 に同期されます。ルートナビゲー ション機能は、マップが利用可能で、GPS が有効になっている全ての屋外スポーツ モードで動作します。

ウォッチにルートを同期 ルート向けにオフラインマップを取得 ルートを選択 ルートナビゲーション ルートを削除

ウォッチにルートを同期



自分のルートを作成したり、Suunto コミュニティから人気のある他のルート、Suunto アプリ経由で他のパートナーサービスを使用することができます。 ルートをウォッチに同期できるようにするには、ウォッチが Suunto モバイルアプリ とスマートフォンの Wear OS コンパニオンアプリに接続されていることを確認し てください。

Suunto アプリ (Android)でルートを 作成するには Suunto アプリ (iOS)でルートを作成するには

ルート向けにオフラインマップを取得



ウォッチが充電され、Wifiに接続されると、ウォッチのルートごとにオフラインマップが自動でダウンロードされます。ダウンロードには、基本的な屋外マップが含まれます(ヒートマップは含まれません)。

ルートを選択



GPS を利用するスポーツモードを選択すると、選択したスポーツモードのすぐ下に ルート選択へのショートカットが表示されます。



マップオプション » ルートを選択 にアクセスし、ルートリストを検索することもで きます。中央ボタンをタップあるいは押して、ルートを選択します。

ルートにオフラインマップがダウンロードされている場合、ルートのマッププレビュ ーが表示されます。



エクササイズの前にルートを表示できます。

エクササイズを開始する前に、選択されたルートをマップ上に表示することもできま す。

スタートビューで、右上のボタンを押すか下にスワイプして、ルート距離の概要を示 すマップを表示できます。。マップをタップすると、スタート地点までの距離が(全 景)で拡大表示されます。

エクササイズ中にルートを選択

 エクササイズ中にメニューを開くには、下ボタンを押したままにするか、画面の 下から上にスワイプしてください。



- 2. 選択 ルートを選択
- 3. 利用したいルートを選択してください。

4. メニューを終了するには、右上のボタンを押すか、下にスワイプしてください。

ルートナビゲーション

選択されたスポーツモードでマップを利用し、GPS が有効である場合、エクササイ ズ中でも選択されたルートでマップ表示が自動でオンになります。選択されたスポ ーツモードによって、ルート中に、ルートの終わりまでの残りの距離、ETA (推定到 着時間)および残りの傾斜あるいは ETE (ルート上の推定時間)を確認できます。

ウェイポイントを使用している場合、ルートの終わりまでの残りの距離、ETA、残りの傾斜、ETE の代わりに、次のウェイポイントまでの情報がそれぞれ表示されます。



地図上をタップしてルート全体とルートの終わりまでの距離を確認することができ ますしばらくすると、ウォッチは自動でデフォルト表示に戻ります。



全てのルート情報は、省電力モードで表示されません。



ディスプレイを復帰させるには、手首を回して画面に触れるか、電源ボタンを押して ください。

ルートをナビゲートすると、ルートに沿って進んで行きます。追加の通知を受け取 り、正しいルートを維持することができます。

例えば、ルートから外れると、正しい軌道に乗っていないこと、さらにルートに戻っ たことが通知されます。



ルート上のウェイポイントに到達すると、次のウェイポイントまでの距離を示すポッ プアップが表示されます。 ■ メモ: ロケーション精度を良い に変更した場合、通知にわずかな遅れが発生する 可能性があります。

ルートを削除

ウォッチからルートを削除したいが、Suunto モバイルアプリには残したい場合、ス マートフォンのアプリでルートを選択し、オプション ウォッチを追加しますのチェ ックを外してください。

変更した後、Suunto モバイルアプリに接続し、ウォッチに同期されていることを確認してください。

ウォッチおよび Suunto モバイルアプリの両方からルートを完全に削除するには、 Suunto モバイルアプリのルートを選択してから、削除オプションを選択してください。

音楽を聴きながらエクササイズ

Suunto 7 を使って、エクササイズ中に音楽やその他のオーディオをコントロールで きます。手袋をしたままでも、濡れた状態でも操作できます。

メディア コントロールの自動起動 エクササイズ中にメディア コントロールを開く ボタンを使って曲を一時停止、スキップする スマートフォンなしで音楽を聴く

メディア コントロールの自動起動



エクササイズ中にスマートフォンで音楽の再生を始めると、エクササイズビューの上 にメディア コントロールが表示されます。

メディア コントロールを終了するには、右にスワイプします。

メディア コントロールを管理する

エクササイズ中にメディア コントロールを開く

エクササイズ中に聴いている曲を一時停止またはスキップするには、メディア コン トロールを開くために、まず Suunto Wear App から離れる必要があります。

手袋をしたままでも、濡れた状態でも、ボタン ショートカットを使って簡単にこの 操作を実行できます。

1. エクササイズ中に Suunto Wear App から離れるには、電源ボタンを押します。



2. ウォッチフェイスで、中央のボタンを押してメディア コントロールを開きます。



3. 画面を指でタッチするか、ボタンを使って音楽をコントロールします。



- 4. 電源ボタンを押してウォッチフェイスに戻ります。
- 5. 右上のボタンを押してエクササイズに戻ります。

I メモ: Suunto Wear App から離れても、エクササイズの記録はそのまま続行されます。

ボタンを使って曲を一時停止、スキップする

メディア コントロール アプリは、ボタンによる操作に加えて、タッチジェスチャー にも対応しています。ボタンを使えば、手が汗で濡れていても、手袋をはめていて も、音楽をコントロールすることができます。



ー時停止と再生 中央のボタンを押して一時停止、もう一度押して再生します。

次の曲にスキップ 右上のボタンを押します。

前の曲にスキップ 右下のボタンを押します。

エクササイズオプション

エクササイズ中のトーンと振動 プール全長 省電力

エクササイズ中のトーンと振動

Suunto Wear App は、エクササイズ中に音と振動を使って通知します。ウォッチの 画面を絶えず見なくても、エクササイズの進捗状況を知ることができます。たとえ ば、オートラップ機能を使って主なラップタイムの計測を逃さないように確認する場 合、ラップタイムが計測されると音が鳴ってウォッチが振動するのを感じます。

トーンを管理する

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- メニューを上にスワイプし、エクササイズオプション Ø » トーンと振動の順に進みます。
- 3. トーン をオンまたはオフにします。

バイブレーション(振動)を管理する

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- メニューを上にスワイプし、エクササイズオプション Ø » トーンと振動の順に進みます。
- 3. 振動 をオンまたはオフにします。

プール全長

ウォッチは、プールの長さに基づいて水泳のインターバルを認識し、水泳のペースと 距離を測定します。プールの長さは、水泳を開始する前にエクササイズオプションで 簡単に設定することができます。

プールの長さを設定する

1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App ● を開きます。

2. スタートボタンの下にあるアクティビティをタップします。



3. プールスイミングスポーツモードを選択します。



メニューを上にスワイプし、エクササイズオプション»プール全長の順に進みます。



- 5. 正しいプールの長さを設定します。
- 6. スタートビューに戻り、エクササイズを開始します。



省電力

ロケーション精度の変更 ディスプレイの設定を変更。

ロケーション精度の変更

エクササイズを記録する際、Suunto 7 によりあなたのロケーションが 1 秒ごとに更 新されます。バッテリーの消費電力を節約するために、エクササイズの前あるいはエ クササイズ中に GPS 精度を変更できます。

測位精度オプションは次のとおりです。

- Best: ~1 秒の GPS 修正間隔、最高の消費電力
- 良い:〜10 秒の GPS 修正間隔、適度な消費電力

良い 測位精度を選択すると、 屋外でのエクササイズ中でもバッテリーが長持ちしま す。ランニングおよびサイクリングのようなスポーツモードの場合、トラッキング品 質を向上させるために FusedTrack™が利用されます。FusedTrack™では、モーショ ンセンサーを使用して GPS の読み取り誤差を修正し、エクササイズ中の移動経路を 正確に追跡します。

エクササイズの前に測位精度を変更する方法:

- ラニング、サイクリングまたはウォーキングのような GPS を利用する屋外アク ティビティ向けには、スポーツモードを選択してください。
- 2. 下にスクロールして 省電力 » 測位精度を選択してください。
- 3. 測位精度 を 良いに変更してください。

エクササイズ中に 測位精度を変更するには:

- メニューを開くには、下ボタンを押したままにするか、画面の下から上にスワイ プしてください。
- 2. 下にスクロールして 省電力 » 測位精度を選択してください。
- 3. 測位精度 を 良いに変更してください。

■ メモ: 選択する省電力の設定は、スポーツモードに保存されます。同じスポーツ モード(ラニング等)を選択すると、前に利用した省電力構成(測位精度、ディスプ レイの設定等)が自動的に採用されます。

ディスプレイの設定を変更。

デフォルトでは、エクササイズ中にバッテリー寿命を最適化するために 画面設定が オフになっています。 常にマップをオン

エクササイズ中の「常時マップオン」機能の管理

常にマップをオン

常にマップを見る必要がある場所でワークアウトをしている場合、エクササイズ中で も「常にマップをオン」という機能を選択できます。

覚えておきましょう:

- エクササイズ中に画面をオンのままにすると、バッテリーの消費がかなり早くなります。
- OLED ディスプレイでは、「残像」「焼きつき」は正常な動作ですので、長時間画 面をオンにしたままにすると、ディスプレイの寿命に影響します。

エクササイズの前に「常にマップをオン」機能を有効にします。 常にマップをオンをアクティブにすると、手首を回したり、電源ボタンを押したり することなく、常にマップを表示できます。

- 1. 利用したいスポーツモードを選択してください。
- 2. 下にスクロールして 省電力 » 画面を選択してください。常にマップをオン
- 3. 常にマップをオンをアクティブにしてください。

■ メモ:常時マップをオンの機能をアクティブにすると、バッテリー消費量を多くなります。

 ✓ メモ: 選択する省電力 設定はスポーツモードに保存されます。同じスポーツモ ード(ラニング等)を選択すると、前に利用した省電力構成(常にマップをオン、測 位精度等)が自動的に採用されます。

エクササイズ中の「常時マップオン」機能の管理

 メニューを開くには、下ボタンを押したままにするか、画面の下から上にスワイ プしてください。



- 2. 省電力 » 画面 »を選択。常にマップをオン
- 3. 常にマップをオンをアクティブにしてください。

4. メニューを終了するには、右上のボタンを押すか、下にスワイプしてください。

マップオプション

マップスタイルを変更する カスタムオフラインマップをダウンロードする ルートを選択 ロケーション精度の変更 常にマップをオン

マップスタイルを変更する

Suunto Wear App には様々なマップスタイルが用意されています。マップスタイル を変更するには:

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- 3. リストを見て、希望するマップスタイルを選択します。

エクササイズ中にマップスタイルを変更する

 マップスタイルを変更するには、下ボタンを押したままにするか、画面を下から 上にスワイプしてください。



- 利用したいマップスタイルあるいはヒートマップを表示するには、リストから検索してください。ボタンまたは、タッチでスクロールできます。
- 3. 新しいマップスタイルを選択するには中央ボタンを押すか、タップしてください。
- 4. 選択した後、自動でメニューが閉じますので、探索を続けてください。

カスタムオフラインマップをダウンロードする



Suunto Wear App では、ローカルマップの自動ダウンロードに加えて、旅行先や遠 くに出かけるアドベンチャーに備えてカスタムオフラインマップをダウンロードす ることができます。たとえば、旅行先で Wi-Fi ネットワークを利用できるかどうかわ からない場合、旅行先のエリアマップを事前にダウンロードしておくことができま す。 1. ウォッチが Wifi に接続しされていることを確認してください。



- 2. Suunto Wear app ●を開くには、右上ボタンを押してください。
- 3. メニューを上にスワイプし、マップオプション **①** » オフラインマップを開きま す。
- 4. 右上ボタンと右下ボタンでマップを拡大します。次に、タッチ、ドラッグしてマップを選択し、マップエリアを指定してダウンロードしてください。



5. エリアを選択するには、チェックマークをタップするか、中央ボタンを押してく ださい。



6. 充電中にウォッチが Wifi に接続されると、マップのダウンロードが始まります。
 7. マップのダウンロードが完了すると、通知が表示されます。



③ メモ: ローカルおよびカスタムのオフラインマップの場合、全てのヒートマップ スタイルがダウンロードに含まれています。

全般オプション

プロフィール設定 単位 Google Fit Suunto Wear App のバージョンを確認する

プロフィール設定

個人設定で体重、身長、生まれた年、性別、安静時心拍数、最大心拍数を確認しま す。設定を調整するには:

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- メニューを上にスワイプし、一般オプション ⁽¹⁾ »プロフィール の順に進みます。
- 3. 調整する設定を選択します。
- 4. 設定を調整します。
- 5. 確定するには、チェックマークをタップするか、中央のボタンを押します。

単位

Suunto Wear App は、個人情報の設定とエクササイズの測定データの表示単位として、メートル法(km、kg)と、ヤード・ポンド法(mi、lbs)の両方をサポートしています。

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- 2. メニューを上にスワイプし、一般オプション SD » 単位 の順に進みます。
- 3. 設定を調整します。
- 4. 確定するには、チェックマークをタップするか、中央のボタンを押します。

Google Fit

Google Fit を使って毎日のアクティビティを追跡し、Suunto Wear App で記録したエ クササイズや毎日のアクティビティと睡眠を毎日のアクティビティ目標の達成状況 に反映させるには、Suunto Wear App と Google Fit を接続します。Google Fit に接 続している場合、Suunto Wear App で記録されているエクササイズのトレーニング 分析にもアクセスできます。

Google Fit に接続する

1. お使いのウォッチで Google Fit を表示します。



- 2. Google アカウントで Google Fit にサインインします。
- 3. Suunto Wear App ●に進みます。
- 4. メニューを上にスワイプし、一般オプション ⁽³⁾ » Google Fit を開きます。



- 5. 接続をタップします。
- 6. Google Fit にサインインした時に使用した Google アカウントを選択します。
- 7. 下にスクロールし、チェックマークをタップすると、Google Fit のアクティビティ中に記録されたデータが Suunto に同期されます。
ダイアリー



ダイアリーでは、前回までのエクササイズに加えて、その日に行った日常的なアクティビティの統計や前回の睡眠に関するデータを確認することができます。

ウォッチでダイアリーを表示するには:

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- メニューを上にスワイプし、ダイアリー ●をタップしてエクササイズのサマリー リストを開きます。
- 3. 詳細を確認したいエクササイズをタップします。

■ メモ: Suunto モバイルアプリにエクササイズを必ず同期(および保存)してく ださい。必要に応じてウォッチをリセットする場合、ダイアリーにある非同期のエク ササイズはすべて失われてしまいます。

6. 心拍数

Suunto 7 で心拍数を測定する



Suunto 7 は、手首からの心拍計測技術(WHR)を採用しています。LED ランプを用いて手首で血流量を読み取る技術で、光学式心拍計測とも呼ばれています。この技術により、チェストストラップ型の心拍センサーを使用することなく、運動中または日常生活の心拍データを確認することができます。

手首での心拍計測に影響を及ぼす要因 ウォッチを正しく装着して心拍数をより正確に測定する方法 エクササイズ中の心拍数 毎日の心拍数

メモ: Suunto Wear App は、外部の心拍ベルトと使用することはできません。

手首での心拍計測に影響を及ぼす要因

- ウォッチは、肌に直接装着してください。どんなに薄くても、センサーと肌の間 に衣類などを挟まないようにしてください。
- ・ 普段よりも高めの位置へのウォッチの装着が必要な場合があります。センサーは
 生体組織を通じて血流を読み取ります。より多くの生体組織からデータを読み取
 ることで、より正確な結果を得られます。
- テニスラケットを握るときのように腕を動かしたり、筋肉を屈曲させると、セン サーの読み取り精度に影響します。

- 心拍数が低いと、センサーは安定した読み取りをできないことがあります。計測 を始める前に、短時間のウォームアップすることをお勧めします。
- 地肌の色が濃い場合や、タトゥー (刺青) があると光学センサーからの光が遮断され、正確な測定が困難になることがます。
- 水泳などの水中でのスポーツアクティビティでは、光学センサーにより測定された心拍数には若干の誤差があり、実際の心拍数とは異なることがあります。

ウォッチを正しく装着して心拍数をより正確に測定する 方法

光学式心拍計測の正確性は、いくつかの要因に左右され、個人差があります。最も大 きな差異を生じる要因の一つは、ウォッチの装着方法です。ウォッチを正しく装着す ることで、より正確に心拍数を読み取ることができます。下記のヒントを参考にし て、ウォッチを装着する位置をいろいろ試しながら、最も正確に心拍数が読み取れる 場所を見つけてください。



日常的な使用

手首の関節部から少なくとも指1本分離れたところに Suunto ウォッチを装着し、手 首にぴったりとフィットするようにはまっているのを確認します。ウォッチが常に 肌に接していることを確認し、センサーから光が漏れないようにします。



エクササイズ中

装着感を試す – 手首のなるべく高いところにウォッチを装着し、エクササイズ中にず り落ちないように注意します。目安として、**手首の関節部から指2本分離れたとこ** ろに装着することをお勧めします。再び、ウォッチの裏面が肌に触れるようにしっか りと装着したことを確認します。ただし、締め付けすぎて血液の流れを妨げないよう に注意してください。

ゆるすぎる



ちょうどぴったり



▲ 警告: 光学心拍数機能は、アクティビティを行う各ユーザーによって異なる場合 があります。光学心拍数は、個人の体格や肌の状態により異なることもあります。実 際の心拍数は、光学センサーによる測定値より高いか、低いことがあります。

▲ 警告: 光学心拍数機能は、レクリエーション専用であり、医療用ではありません。

▲ 警告: トレーニングプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。過 度のエクササイズは、重大な怪我につながる恐れがあります。

▲ 警告: Suunto の製品は工業規格に準拠していますが、直接肌に触れたときアレル ギーまたは痒みが生じるることがあります。そのような場合は直ちに医師の診察を 受けてください。

7. 毎日のアクティビティ

スポーツの追跡に加えて、Suunto 7 を使用して毎日のアクティビティや回復も追跡 することができます。毎日の歩数、カロリー、心拍数、身体リソース、睡眠をウォッ チで追跡して、Suunto モバイルアプリを使ってこれらのデータのトレンドを確認す ることができます。

歩数 カロリー 毎日の心拍数 身体リソース 睡眠 Google Fit

毎日の心拍数

お使いのウォッチは、1 日 24 時間の心拍数を測定することで、毎日の活動レベルと 回復レベルの概要を提供します。

心拍数 タイルでは、現在の心拍数を簡単に確認でき、24 時間の心拍数グラフでその 日一日の心拍数の変化を表示してアクティブな時間帯と休んでいる時間帯を把握す ることができます。グラフは 10 分間隔で更新され、現在の心拍数は毎秒計測される のでほぼリアルタイムの心拍数を確認できます。

ダイアリー > 毎日のアクティビティの順に移動して、毎日の心拍数の情報を確認す ることもできます。

身体リソース

お使いのウォッチによって常時測定されるストレスと回復レベルを目安にすれば、1 日を乗り切れるだけの十分な体力と気力を確保し、アクティビティとストレス、回復 の健康的なバランスを維持するために役立てることができます。

リソースタイルには、現在のアクティビティリソースレベルを確認でき、24 時間の グラフから睡眠や毎日のアクティビティ、ストレスによる身体リソースへの影響を簡 単に把握することができます。グラフは 30 分間隔で更新され、現在の身体リソース レベルはもっと短い間隔で随時更新されます。緑色の棒グラフはそれぞれ回復時間 を意味します。 Suunto 7 を使って睡眠を追跡している場合、睡眠中に回復された身体リソースの量と、起床時の総合的な身体リソースのレベルも追跡することができます。

身体リソースの情報は、Suunto Wear App で**ダイアリー > 毎日のアクティビティ**に アクセスしても確認することができます。

毎日の心拍数とリソースをオフにする

タイルから毎日の心拍数&リソースをオンにするには:

- 1. ウォッチフェイスで、画面を左にスワイプしてタイルを表示します。
- 2. 心拍数タイルまたはリソースタイルを見つけます。
- 3. オンにするをタップして画面の指示に従って続行します。

Suunto Wear App から毎日の心拍数&リソースをオンにするには:

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- メニューを下に向かってスクロールし、ダイアリー > 毎日のアクティビティの順に移動します。
- 3. 毎日の心拍数&リソースをオンにし、画面の指示に従って続行します。
- メモ:毎日の心拍数&リソースの追跡によるバッテリー消費量が若干増えます。

■ メモ: 睡眠分析には心拍数データが必要です。睡眠分析をオンにしている場合、 毎日の心拍数&リソースもオンになっています。

8. 睡眠

Suunto 7 では、睡眠の質を追跡することができます。睡眠が私たちにとって重要な ことは、誰もが理解しています。私たちの身体は、眠っている間に回復するからで す。パフォーマンスを向上させるには、身体の回復を促す質の高い睡眠が鍵となりま す。

睡眠による回復効果を最大限に引き出すために重要な2つのポイント:

- 1. 十分な睡眠時間を確保すること
- 2. 規則正しい睡眠習慣を維持すること

Suunto の睡眠分析ソリューションは、この 2 つの原則に基づいています。

睡眠分析を有効にする Sleep タイル 睡眠レポート シネマモード Suunto モバイルアプリでの睡眠分析

睡眠分析を有効にする

睡眠分析は、デフォルトでは無効になっています。睡眠を記録するには、この機能を 有効にする必要があります。睡眠分析を有効にするには、次の2通りの方法があり ます。

Suunto Sleep タイルから睡眠分析を有効にするには:

- 1. ウォッチフェイスで、右にスワイプしてタイルにアクセスします。
- 2. Sleep タイルを見つけて、オンにするを押します。
- 3. 画面の指示に従います。

Suunto Wear App から睡眠分析を有効にするには:

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- 2. メニューを下に向かってスクロールし、ダイアリー > 睡眠 > 睡眠分析
- 3. 画面の指示に従います。

睡眠レポート



睡眠レポートは、さらに詳細な分析結果を提供します。睡眠レポートは、睡眠の質と 睡眠の各ステージに関するデータを要約したものです。睡眠中の心拍数や起床時の 身体リソースなどのデータも表示されます。

Sleep タイルから睡眠レポートにアクセスするには:

- 1. ウォッチフェイスで、画面を左にスワイプしてタイルを表示します。
- 2. Sleep タイルを見つけて、タイルをタップします。

Suunto Wear App から睡眠レポートにアクセスするには:

- 1. 右上のボタンを押して Suunto Wear App を開きます。
- 2. メニューを下に向かってスクロールし、ダイアリー > 睡眠。

シネマモード



ウォッチのシステム設定でシネマモードを有効にすると、睡眠中にウォッチを消音モ ードにすることができます。シネマモードは、就寝を妨げたり、睡眠中に目が覚めた りしないように画面をオフにします。

シネマモードが有効になっていると、ウォッチはアラーム以外のすべての通知音をオ フにします。

シネマモードを有効にするには:

1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。

2. シアターモードのアイコンをタップします。 🕊

Suunto モバイルアプリでの睡眠分析



Suunto モバイルアプリは、睡眠に関するさらに詳細な分析結果を提供します。 Suunto モバイルアプリでは、睡眠履歴のログと長期的な分析結果を確認することが できます。

詳細な睡眠分析と睡眠履歴のログは、1 日単位のビューとダイアリービューで見つけることができます。

9. 音楽

さらに一歩進んで、スマートフォンにヘッドフォンを接続して手首のウォッチから音 楽をコントロールするか、お気に入りの曲をウォッチに直接ダウンロードしておけ ば、スマートフォンなしで音楽を聴くことができます。

手首のウォッチで音楽をコントロールする

スマートフォンとヘッドフォンを接続して、手首のウォッチから音楽やその他のオー ディオをコントロールすることができます。音量を調整、曲を一時停止、スキップし たり、スマートフォンをポケットから取り出す必要はありません。

メディア コントロールの自動起動 メディア コントロールのボタン ショートカット 音楽アプリをダウンロードする 音楽を聴きながらエクササイズ

メディア コントロールの自動起動



メディア コントロールは、スマートフォンで音楽やその他のオーディオを再生する と、ウォッチの画面に自動的に表示されます。

メディア コントロールを終了するには、右にスワイプするか、電源ボタンを押しま す。 **メディア コントロールに戻る**には、ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイ プするか、ボタン ショートカット(中央のボタンを押す)を使用します。

メディア コントロールを管理する

- 1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。
- 2. 設定 * » 全般 の順にタップします。
- 3. メディア コントロールの自動起動 をオンまたはオフにします。

メディア コントロールがウォッチに表示されない場合

スマートフォンで音楽を再生しても、ウォッチの画面にメディア コントロールが自動的に表示されない場合は、以下について確認してください:

- 1. 音楽を再生するスマートフォン上の Wear OS by Google アプリとウォッチが接続されていることを確認してから、もう一度試します。
- 2. 設定 » 全般 » メディア コントロールの自動起動 の順に進み、オンになっている ことを確認します。

メディア コントロールのボタン ショートカット

Suunto 7 には、デフォルトでメディア コントロールのボタン ショートカットがあり ます。このボタン ショートカットを使えば、エクササイズ中でも音楽やその他のオ ーディオを簡単にコントロールできます。

 ウォッチフェイスで、右側にある中央のボタンを押してメディア コントロールを 開きます。



2. 画面を指でタッチするか、ボタンを使って音楽やその他のオーディオをコントロ ールします。



3. メディア コントロールを終了するには、右にスワイプするか、電源ボタンを押し ます。



ボタン ショートカットについて

音楽アプリをダウンロードする

Spotify や Pandora などの一部の音楽配信サービスは、ウォッチを使って音楽をコン トロールするための専用アプリを提供しています。最近聴いた曲を確認したり、お気 に入りの曲を保存したり、音楽アプリを使ってウォッチで操作することができます。 ウォッチ上の Google Play ストアでアプリを見つけてダウンロードすることができ ます。

スマートフォンなしで音楽を聴く

Suunto 7 には、スマートフォンが手元になくても、お気に入りのプレイリストやア ルバムを保存しておくと、外出先で聴くことができるので、数千曲もの音楽を保存す ることができます。

スマートフォンなしでウォッチで音楽を聴くには、以下の準備が必要です:

- オフラインでも利用できる音楽アプリをウォッチにインストールする
- Bluetooth ヘッドフォンとウォッチを接続する

ヘッドフォンをウォッチに接続する 長時間のエクササイズで音楽を聴く場合

ヘッドフォンをウォッチに接続する

ウォッチで音楽やその他のオーディオを聴くには、Bluetooth ヘッドフォンを使用します。

ヘッドフォンをウォッチに接続するには:

- Bluetooth ヘッドフォンの取扱説明書に従って、ヘッドフォンをペアリングモード にします。
- 2. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプし、設定 🌣 をタップします。
- 3. 接続 » Bluetooth » 使用可能なデバイス の順に進みます。
- ウォッチが周辺のデバイスを検索します。ヘッドフォンの名前が表示されたら、
 その名前をタップして接続します。これで、ヘッドフォンとスマートウォッチが 接続されます。

長時間のエクササイズで音楽を聴く場合

Bluetooth ヘッドフォンを使ってウォッチから直接音楽を聴くと、バッテリーの消費 がかなり早くなります。長時間エクササイズを記録する場合は注意してください。

エクササイズ中にバッテリーを長持ちさせる方法を知る

10. バッテリー駆動時間

Suunto 7 は、スポーツと毎日の生活のために役立つさまざまな機能を満載していま す。そのため、できるだけバッテリーを節約するように設計されています。実際のバ ッテリー駆動時間は、使用する機能やアプリと、それらの使い方によって左右されま す。ウォッチを使って記録するスポーツによっては、全体のバッテリー駆動時間に大 きく影響することがあります。GPS を使用するアウトドアスポーツは、屋内でのト レーニングに比べてバッテリーの消費量が多くなります。

日常的な使用でバッテリーを長持ちさせる エクササイズ中にバッテリーを長持ちさせる バッテリー残量と使用状況を確認する ウォッチを充電する

日常的な使用でバッテリーを長持ちさせる

バッテリー駆動時間は、使用する機能やアプリ、ウォッチフェイスと、それらの使い 方によって大きく左右されます。通知を確認したり、マップをブラウズしたり、イン ターネット接続が必要な機能を使ったり、頻繁にウォッチを操作すると、それだけバ ッテリーの消費が早くなります。

日常的な使用でバッテリーを長持ちさせるには、以下のソリューションを試してみて ください。

Suunto のウォッチフェイスを使用する



Suunto のウォッチフェイスは、すべて省電力モードに対応しています。ウォッチフ ェイスに時刻が表示されるので、ウォッチを復帰させる必要はありません。*他のウォ* ッチフェイスは、省電力モードに対応していない可能性がありることにご留意くださ い。

最近、新しいウォッチフェイスを追加してから、いつもよりバッテリーの消費が早い と気づいた場合は、そのウォッチフェイスをアンインストールしてみます。

ウォッチフェイスを変更する ウォッチフェイスを削除する

画面とジェスチャーのデフォルト設定を使用する

デフォルトでは、Suunto 7 の画面とウォッチを操作するためのジェスチャーは、日 常的な使用で最小限の電力を消費するように設定されています。ウォッチを最大限 に活用するには、Suunto の省電力ウォッチフェイスとあわせて、デフォルト設定を 使用することをお勧めします。

パワーセーバーモードを常にオンにする パワーセーバーモードがオンになっていると、ウォッチを復帰させなくても、手 首を傾けるだけで時刻をチェックできます。 ジェスチャーを調整する

■ メモ: パワーセーバーモード を使用するには、省電力ウォッチフェイスを使用する必要があります。

- 傾けて画面を ON を常にオフにする
 傾けて画面を ON がオンになっていると、手首を傾けてウォッチの画面を復帰させて、ウォッチを操作できるようになります。バッテリーを長持ちさせるために、
 電源ボタンを押すか、指で画面をタッチして画面を復帰させます。 画面設定を調整する
- ・ 常に画面を ON を常にオフにする バッテリーを節約するために、ウォッチを使用しないで放置すると画面がオフに なります。 画面設定を調整する

バッテリー セーバー モードを使用する



ウォッチのバッテリー残量が少なくなったら、バッテリーセーバー をオンにして、 ウォッチのバッテリーを長持ちさせることができます。旅行先など、すぐにウォッチ を充電できない場合に便利です。バッテリーセーバー をオンにすると、Suunto 7 は 普通の時計のように機能します。日付と時刻だけが表示され、バッテリー残量(推 定)が表示されます。

バッテリーがフル充電されている状態で、バッテリーセーバー をオンにすると、 Suunto 7 を普通の時計として最長 40 日間使用することができます。

オンにするバッテリーセーバー

1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。

2. バッテリーセーバー をタップします。



バッテリーセーバー がオンになっているときに時刻を確認するには、電源ボタンを 押します。

ウォッチを再起動して バッテリーセーバー をオフにす る



1. 電源ボタンを 12 秒間長押しして、ウォッチを再起動させます。
 2. ウォッチに充電器を接続すると、自動的に再起動します。

ウォッチで受け取りたくない通知をオフにする

不要な通知をオフにしておけば、ウォッチでの無駄な操作を減らすことができます。 エクササイズに集中できるだけでなく、バッテリーの節約にもなります。

ウォッチに表示させる通知を選択する

アプリを削除する

最近、何かアプリをインストールしてから、いつもよりバッテリーの消費が早いと気 づいた場合は、そのアプリをアンインストールしてみます。不要なアプリを削除する と、スマートフォンやインターネットへの無駄なデータ接続も防ぐことができます。

アプリを削除する

機内モードをオンにする



ウォッチの画面がオフになっていても、ウォッチの電源がオンになっていると、デー タ接続を維持するために使用可能な接続を探し続けます。接続が必要ない場合は、機 内モードを使用してスマートフォンとの接続とインターネット接続をオフにするこ とで、バッテリーを節約することができます。

1. ウォッチフェイスで、画面を上から下にスワイプします。

2. 🕑 をタップして 機内モード をオンにします。

ウォッチを外すとどのような状態になるか

ウォッチは、操作が行われない状態で 30 分が経過すると、手首に装着されていない と認識して省電力モードに切り替わります。

エクササイズ中にバッテリーを長持ちさせる

Suunto 7 あらゆる種類のアクティビティに最適です。バッテリー消費量はスポーツ の選択により異なります。GPS を使用した屋外でのトレーニングは、屋内でのトレ ーニングよりも多くの電力を消費します。また、統計を確認する、マップで検索す る、またはウォッチの他の機能の使用など、エクササイズ中にウォッチを操作するこ とも、バッテリーの消費に影響します。

エクササイズ中にバッテリーを長持ちさせるには、以下のソリューションを試してみ てください。

ロケーション精度の変更

良い 測位精度を選択すると、屋外ワークアウト中に、バッテリーが 長持ちます。ラ ンニングおよびサイクリングのようなスポーツモードの場合、トラッキング品質を向 上させるために FusedTrack™が利用されます。

ロケーション精度の変更

省電力モードを維持する



エクササイズ中に、電力を節約するため、アクティブ状態から 10 秒後に、Suunto Wear app のディスプレイは 自動で省電力モードに切り替わります。このモードで も、Suunto Wear app には、現在のエクササイズの統計が記録され表示されます。

さらに電力を節約するために、常にマップをオンの機能が無効になっていることを確認してください。

ジ メモ: 省電力モードに切り替わっても、エクササイズデータの精度に影響はあり ません。

メモ: 省電力モードを常にマップをオン が有効になっている状態で利用する と、電力消費が多くなります。

エクササイズ中の誤操作を防止する



一部の動作や雨の水滴、濡れている袖などが原因で、気づかないうちに繰り返し画面 を復帰させてしまうことがあります。このような誤作動により、バッテリーの消費が かなり早くなってしまうことがあります。エクササイズ中に誤って画面をタップし たり、ボタンを押してしまうことのないように、タッチスクリーンとボタン操作をロ ックすることができます。

タッチスクリーンとボタン操作をロックする

エクササイズを記録中に Suunto Wear App を開いたま まにする

Suunto Wear App は、エクササイズ中の省電力モードをサポートしてます。エクサ サイズの途中で Suunto Wear App から離れても、一部の操作やアプリはバッテリー をかなり消耗することから、記録できるエクササイズの長さ(時間)に影響する場合 があります。

ウォッチを使ってスマートフォンの音楽をコントロール する

Bluetooth ヘッドフォンを使ってウォッチから直接音楽を聴くと、バッテリーの消費 がかなり早くなります。音楽を聴きながら長時間トレーニングを行う場合、スマート フォンで音楽を再生して、ウォッチを使って音楽をコントロールすることができま す。

バッテリー残量と使用状況を確認する



ウォッチのバッテリー使用状況を確認するには、スマートフォンで Wear OS by Google アプリを開き、詳細設定 » 時計の電池 の順に進みます。

 ● メモ: バッテリー情報は、ウォッチがフル充電されるたびにリセットされます。 アプリとウォッチフェイスのバッテリー使用状況は、あくまでも推定で、必ずしも正 確さを保証するものではありません。ウォッチフェイスは、推定よりもバッテリーを 使用する可能性があります。

11. FAQ(よくある質問)

Suunto ウェブサイトで、Suunto 7 に関する FAQ をご覧ください。

12. 使い方の動画

Suunto の公式 YouTube チャンネルで、使い方の動画を確認してください。

13. お手入れとサポート

取り扱い上の注意

衝撃を加えたり、落としたりしないよう、本機の取り扱いには十分にご注意ください。

通常の環境では、ウォッチの保守・点検は必要ありません。ウォッチ本体を定期的に 低刺激性洗剤で洗浄してよくすすぎ、湿らせた柔らかい布またはセーム革などを使用 してよく拭いてください。

Suunto が提供する純正アクセサリのみを使用してください。純正品以外のアクセサ リを使用して発生した不具合は保証の対象外となります。

廃棄

デバイスの廃棄時には、電気・電子機器廃棄物に関する地域の法規制に従ってください。本機器をゴミ箱へ捨てないでください。

ご希望であれば、お近くの Suunto 製品取扱店へ本機器を返却することができます。



サポートが必要な場合

Wear OS by Google に関するサポートが必要な場合は、以下のサイトをご覧ください:

Wear OS by Google ヘルプ Google ヘルプ

Suunto が提供するスポーツ機能に関するサポートが必要な場合は、以下のサイトを ご覧ください:

Suunto 製品サポート

Suunto オンラインサポートでは、ユーザーガイド、よくある質問と回答(FAQ)、製品の使用方法を紹介した動画、各種修理サービスオプション、サービスセンター検索、製品保証情報、カスタマーサポートへのお問い合わせ方法など、さまざまなサポート情報を見つけることができます。

オンラインサポートで質問への回答が見つからない場合は、カスタマーサポートまで お問い合わせください。Suunto サポートチームが喜んでお客様をサポートいたしま す。

14. 用語集

EPOC

運動後過剰酸素消費量(EPOC)

運動強度を理解するには、EPOC(運動後過剰酸素摂取量)を把握する必要がありま す。EPOC の数値が高いほど、トレーニングの運動強度が高いことを意味します。 エネルギー量が高いほど、エクササイズから回復するために消費するエネルギー量が 増加します。

Beidou

Beidou(北斗衛星測位システム)は、中国が独自に開発を行なっている衛星測位シ ステム(GNSS)です。

FusedAlti™

FusedAlti™ では、GPS および気圧高度の組み合わせで読み込まれた高度を提供しま す。一時的な要因とオフセットエラーによる影響を最小限に抑え、最終的な高度の値 を決定します。

FusedTrack[™]

移動データと GPS データを組み合わせた FusedTrack™ の技術により、より正確な 追跡が実現します。

GLONASS

GLONASS(全地球航法衛星システム)は、GPS とは別に使用可能な衛星システムです。

GPS

全地球測位システム(GPS)は、地球を周回している人工衛星を利用して、 全天候 条件において常時信頼性の高い位置および時間情報を提供します。

人気のスタート地点

人気のスタート地点は、Suunto コミュニティで行われたエクササイズから生成され、 Suunto Wear App および Suunto App のヒートマップに小さなドットとして表示さ れます。

PTE

ピークトレーニング効果(PTE)

総合的な有酸素運動能力へのエクササイズの影響を把握するために活用できます。 PTE の数値は、エクササイズがもたらすメリットによって異なるため、エクササイ ズの効果を把握するためにとても便利です。1~2:基礎持久力を向上することで、 より多くの運動量をこなすためのベースを築きます。3~4:週に1~2回実施す ることで、有酸素運動能力を効果的に高めることができます。5:完全に力を出し切 る「オールアウト」エフォートです。頻繁に行うべきではありません。

リカバリータイム

リカバリータイム(回復時間)は、継続時間や運動強度などの測定データをもとに、 エクササイズから回復するために必要とされる推定時間を示します。 リカバリー (回復)は、トレーニングと全体的な健康管理(ウェルネス)においてとても重要で す。必要に応じて適度な休息を取ることは、運動と同様に重要であり、今後のアドベ ンチャーの準備に役立ちます。

Suunto Wear App

スポーツやアドベンチャーを追跡するために Suunto 7 に内蔵されているアプリで す。リアルタイムで正確なデータを測定し、無料のオフラインマップやヒートマップ を利用することができます。

Suunto App

ウォッチで記録したエクササイズをスマートフォン上のスポーツダイアリーに同期 して保存するために使用する、モバイルコンパニオンアプリです。

SWOLF

SWOLF(水泳効率)は、「どれだけ効率的に泳げるか」を示す指標です。一定の距離 を泳ぎ切るために要したストローク数に基づいて計算されます。SWOLF の数値が 低くなるほど、より効率的に泳いでいることになります。

Wear OS by Google コンパニオンアプリ

Suunto 7 とスマートフォンを接続するモバイルコンパニオンアプリです。ウォッチ とスマートフォンを接続させることで、通知の表示、Google Pay など、さまざまな スマート機能を使用することができます。

15. 参照

製造元情報

製造元

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

製造日

製造日はデバイスのシリアル番号から特定できます。シリアル番号は 12 桁の番号 です:YYWWXXXXXXXX、

シリアル番号の最初の2桁(YY)は製造年、次の2桁(WW)はデバイスが製造された週を意味します。

技術仕様

Suunto 7 の詳細な技術仕様については、製品に付属の「製品の安全性と規制に関す る情報」 で確認するか、www.suunto.com/Suunto7Safety をご覧ください。

法令遵守

コンプライアンス関連情報については、Suunto 7 に付属の「製品の安全性と規制に 関する情報」で確認するか、次のサイトに掲載されています:www.suunto.com/ Suunto7Safety

商標

Suunto 7、ロゴ、その他の Suunto ブランドの商標と製造名は、Suunto Oy の登録商標または未登録の商標です。無断複写・転載を禁じます。

Google、Wear OS by Google、Google Play、Google Pay、Google Fit およびその他の関連するマークとロゴは Google LLC の商標です。

App Store および iPhone は、米国およびその他の国々で登録された Apple Inc. の商 標です。

その他の商標および商号は、それぞれの所有者に帰属します。

特許通知

本製品は、以下の特許および係属中の特許出願、ならびにそれらに適用される法律に よって保護されています。該当する特許のリストについては、以下のサイトをご覧く ださい:

www.suunto.com/patents

追加の特許出願が申請されています。

著作権

© Suunto Oy 01/2020.無断複写・転載を禁じます。Suunto、Suunto 製品名、ロゴお よびその他の Suunto ブランド商標および名称は Suunto Oy の登録商標または未登 録商標です。本文書およびその内容は Suunto Oy に帰属し、Suunto 製品の操作に関 する知識および情報をユーザーに提供する目的にのみ作成されています。Suunto Oy の書面による同意なしに、上記以外の目的のために本文書の内容を使用または配 布、伝達、公開あるいは複製することはできません。Suunto は本文書に含まれる情 報が包括的かつ正確であることに十分な配慮を行っていますが、明示的または黙示的 を問わずその正確性に対する保証はありません。本文書の内容は予告なく変更され ることがあります。本文書の最新版は、www.suunto.com からダウンロードできま す。

©Mapbox, ©OpenStreetMap

マップサービスには、Mapbox および OpenStreetMap のマップデータを使用してい ます。詳細については、https://www.mapbox.com/about/maps/ および http:// www.openstreetmap.org/copyright をご覧ください。

製品に関する国際限定保証

Suunto は、保証期間内において、Suunto または Suunto サービスセンターにより、 保証対象と判断された場合に限り、素材または作業における不具合の改善・修理を 無償で行うことを保証します。その内容は、本国際限定保証の条件に従って、a) 製 品または部品の修理、b) 製品または 部品の交換のいずれかになります。本国際限定 保証は、現地法がそれ以外を規定する場合を除 き、購入国に関わらず法的強制力を 持ちますが、消費財の販売を統制する適用国内法に基づ いて消費者が保有する法的 権利に何ら影響を与えることはありません。

保証期間

本国際限定保証が適用される保証期間は、最初の購入者であるお客様が製品を購入さ れた日から開始します。

スマートウォッチ、ダイブコンピュータ、心拍数送信機、ダイブ送信機、ダイブ機械 器具、および機械精密機器の保証期間は、特に記載の無い限り2年間となります。

Suunto チェストストラップ、ウォッチストラップ、充電器、ケーブル、充電式バッ テリー、ブレスレット、ホースなどを含むがこれに限定されないアクセサリーの保証 期間は、1 年間となります。

Suunto ダイブコンピュータに内蔵の深度測定(圧力)センサーに起因する故障および損傷については、保証期間は5年間となります。

除外・制限条項

以下の場合、本国際限定保証の対象となりません:

- 1. a. 傷、摩耗、または非金属ストラップの変色および / または材質の変化などの通常の使用損耗、
 - b. 不適切な取り扱いに起因する欠陥・不具合、 c) 使用目的または推奨されてい る使用法に反した使用、不適切なケア、過失、および落下または衝突などの 事故に起因する欠陥または損傷
- 2. 印刷物およびパッケージ

- 3. Suunto によって製造または提供されていないすべての製品、付属品・アクセサリー、ソフトウェアの使用に起因する欠陥または欠陥の疑い
- Suuntoは、非充電式バッテリーに起因する製品または付属品・アクセサリーの動作の中断、またはエラーがないことを保証せず、さらには、第三者によって提供されたハードウェアまたはソフトウェアを使用した場合に製品またはアクセサリーが動作することを保証しません。製品またはアクセサリーが以下に該当する場合、本国際限定保証は法的拘束力を失います:
- 1. 使用目的を超えて分解された場合
- 不正な補修部品を使用して修理された場合、かつ非公認のサービスセンターによって改造または修理された場合
- シリアルナンバーが除去、改変された、または判読不能になったと、Suunto がその自由裁量で判断した場合
- 4. 日焼け止め剤、防虫剤やこれに限定されない化学薬品にさらされた場合

Suunto 保証サービスの利用

Suunto 保証サービスを利用するには、購入証明書の提出が必要になります。本国際 限定保証 に基づく国際的な保証サービスの利用には、www.suunto.com/register にて オンラインで製品 を登録していることが条件となります。製品保証サービスを受け る方法につきましては、www.suunto.com/warranty にアクセスいただくか、最寄りの Suunto 小売店にご連絡いただくか、または Suunto サポート(www.suunto.com/ support) までご連絡ください。

責任制限

適用される強制法により許される最大限の範囲内において、本国際限定保証はお客様 の唯一かつ排他的な救済手段であり、明示または黙示を問わず、すべての他の保証 に代わるものです。Suuntoは、見込まれる便益の喪失、データの喪失、使用不能に よる損失、資本コスト、任意の代替機器または施設に関する費用、サードパーティ によるクレーム、製品の購入や利用、または保 証違反による資産への損傷、契約違 反、不注意、不正行為、または任意の法理あるいは公理 を含むがこれに限定されな い特殊損害、偶発的損害、懲罰的損害または間接的損害については、Suunto がかか る損傷の可能性を予期できていた場合であっても、その責任を負わないものとしま す。Suuntoは保証サービスの提供における遅延において責任を負わないものとし ます。

16. 安全性

安全注意表示の種類

▲ 警告: - は重傷または死亡につながる可能性のある手順または状況に関連して使 用されます。

△ 注意: - はこの製品の損傷につながることがある手順または状況に関連して使用 されます。

J メモ: - は重要な情報を強調するために使用されます。

Eント: - はこのデバイスの特徴と機能を活用する方法に関する追加のヒントを
 提供するために使用されます。

安全に関する注意事項

▲ 警告: 弊社の製品は工業規格に準拠していますが、直接肌に触れたときにアレル ギーまたは痒みが起こることがあります。そのような場合は直ちに医師の診察を受 けてください。

▲ 警告: エクササイズプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。過 剰なエクササイズは、重大な怪我につながる恐れがあります。

🏝 警告: レクリエーション専用。

▲ 警告: 製品の GPS またはバッテリー残量を完全に信頼しないでください。安全 を確保するため、地図やその他のバックアップ機材を常に利用してください。

▲ 注意: 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の溶剤も製品へ塗布しないでください。

△ 注意: 表面を損傷する可能性があるため、いかなる種類の防虫剤も製品へ塗布し ないでください。
▲ 注意:環境保護のため、廃棄する場合には、自治体の電子機器廃棄物の処理規程 に従ってください。

△ 注意: 製品が損傷する恐れがあるため、製品を叩いたり落下させたりしないでく ださい。

メモ: Suunto 製品をご利用されるお客様のために、多彩なスポーツアクティビ ティやアドベンチャーに役立つデータや指標を生成するため、最先端のセンサーとア ルゴリズムを利用しています。Suunto は、可能な限り正確なデータを提供すること を目指しています。但し、Suunto 製品およびサービスにより収集されるデータは完 全に信頼できないか、または生成される指標は絶対的に精度が高くもありません。消 費力ロリー、心拍数、位置情報、動作検知、ショット識別、身体的ストレスなどの測 定値は、実際とは異なる場合があります。Suunto 製品およびサービスは、レクリエ ーションでの使用のみを想定しており、医療目的で使用されることを意図していません。 Suunto 7



www.suunto.com/support www.suunto.com/register

Manufacturer: Suunto Oy Tammiston Kauppatie 7 A, FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 02/2024 Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.